PERSONAGGI

JEREMY CHAN & IRÉ HASSAN-ODUKALE
«La nostra cucina africana stellata? Piace perché siamo diversi da tutti»

di **Luigi Ippolito**, foto di Pal Hansen

9

MENU SALUTARE

LA DIETA ANTI-DIPENDENZA
Dolci light e verdure colorate: così si combatte l'ossessione per il cibo

di **Anna Villarini**, foto di Laura Spinelli

28

13.04.2022

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#41

ANNO 5 - N. 4

INCHIESTA

LE GUIDE SONO MORTE, VIVA LE GUIDE!

di **Luca Iaccarino**

7

Mantecato e morbido al punto giusto Così deve essere, secondo lo chef friulano, il piatto che celebra il cereale più consumato al mondo Sei ricette, da preparare a casa, che raccontano la sua vita e il suo stile: dal gusto, sempre, onesto

I MIEI RISOTTI AL SAPORE DI FAMIGLIA

di **Andrea Berton** foto di Stefania Giorgi

16

COMMENTO

«BAD VEGAN», IL MESSAGGIO NASCOSTO NELLA SERIE TV

di **Sara Porro**

6

LUCA SONCINI
per il Corriere della Sera

Illustratore, classe 1980, vive e lavora a Parma. Ha studiato pittura all'Accademia delle Belle Arti di Brera a Milano e ha esposto sue opere in tutta Italia. Collabora, tra gli altri, con *The Washington Post*, *Handelsblatt* e *La Croix*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

La *buona* compagnia ha un *sapore* unico.
La convivialità è l'arte di condividere le cose semplici - un pranzo in famiglia, due risate, una pizza con gli amici - per vivere un momento di grande piacere. È una gioia tutta italiana che nasce dalla cultura della qualità. Proprio quella che custodiamo nelle ricette dei nostri salumi.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI®
ORGOGLIOSAMENTE BUONI

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Me lo dicevano spesso, quando ero più giovane: il vero lusso sarà il tempo. Con la pandemia credo che davvero tutti abbiamo cominciato ad apprezzare questo elemento. Il tempo da dedicarci, il tempo da dedicare, il tempo di non fare o fare quello che ci piace. Il tempo, dicono, è la vera moneta di scambio. Questo numero di *Cook* è dedicato proprio al tempo: di cucinare e leggere le cose di cucina che amiamo di più. Da contemplare quasi come un'opera d'rte: in fondo, il messaggio della copertina illustrata da **Luca Soncini**. È un numero pacato e luminoso, proprio come la primavera che ha fatto irruzione. È un numero che vuole spingerci a ragionare, riflettere, ma anche a non prenderci tanto sul serio. Intanto trovo particolarmente strepitosa la rubrica Libri di questo mese, con le novità di Erri De Luca, Simonetta Agnello Hornby e Laurie Colwin. Una tripletta niente male che Isabella Fantigrossi ha studiato e raccontato per voi. Ben due, invece, i commenti di questo mese: **Luca Iaccarino** ragiona sullo «stato di salute» delle guide gastronomiche e **Sara Porro** analizza

IL TEMPO DELLA CUCINA

invece la nuova serie di Netflix *Bad Vegan*, riflettendo sulle apparenti contraddizioni della cultura vegana. Ad illustrare i due pezzi, come già avvenuto a febbraio scorso, **Millie von Platen**, disegnatrice che collabora spesso con il *New Yorker*. L'icona, anzi, le icone di questo numero sono invece due giovani rivelazioni della scena gastronomica londinese: Jeremy Chan e Iré Hassan-Odukale. Il nostro corrispondente da Londra, Luigi Ippolito, è andato a incontrarli nel loro ristorante. Inglese di padre cinese e madre canadese il primo, nigeriano il secondo, amici da anni, sono i fondatori di «Ikoyi» a Londra, primo locale di ispirazione africana ad aver ottenuto due stelle Michelin. «Non siamo migliori o più speciali degli altri. Siamo solo diversi». Il loro successo? Merito di un viaggio a Lagos, dello studio degli ingredienti alla British Library e di una (ormai celebre) collezione di spezie subsahariane. Le immagini sono dell'imbattibile **Pal Hansen**. Tante poi le novità seminate in questo numero. Dal racconto della food writer più famosa d'Ingilterra, Elizabeth David, alla dieta-anti-dipendenze, dall'intervista di Chiara Amati a Ferzan Ozpetek alla torta di brioche. Il menu d'autore di questo mese lo abbiamo invece affidato allo stellato Andrea Berton, che ha deciso di aprirci le porte della sua cucina e, tolto il grembiule da super chef, ha condiviso con noi le ricette di famiglia. Anzi, i suoi risotti del cuore. Gli stessi che spesso prepara per sua moglie Sandra e i loro cari. Le immagini di questo menu speciale sono state realizzate da Stefania Giorgi. Nella sezione lifestyle, invece, troverete oltre a uno speciale Pasqua dedicato, come ogni anno, alla nostra selezione di colombe e uova di cioccolato, anche, tra gli altri, i consigli della nostra architetta del cuore, **Clara Bona**. E le dritte, anche piccoli accorgimenti, per poter rendere davvero speciale la vostra cucina. Buona lettura!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LUCA IACCARINO

Torinese, classe 1972, è un giornalista e critico gastronomico. Mangia, scrive e viaggia a ogni latitudine. Food editor di EDT- Lonely Planet, ha da poco pubblicato il suo ultimo libro, *Appetiti. Storie di cibo e di passione*

MILLIE VON PLATEN

Nata a Londra, cresciuta a Stoccolma, oggi vive a New York, dove lavora come illustratrice specializzata in fumetti, libri per bambini e animazioni disegnate a mano. Collabora con il *New Yorker*

PAL HANSEN

Nato in Norvegia da mamma inglese, viaggia fin da piccolo: da Cuba agli Stati Uniti. Oggi vive in Inghilterra assieme alla famiglia. Ritrattista con la passione per i reportage, è tra i fotografi internazionali più premiati al mondo

LUCA SONCINI

Illustratore, classe 1980, vive e lavora a Parma. Ha studiato pittura all'Accademia delle Belle Arti di Brera a Milano e ha esposto sue opere in tutta Italia. Collabora, tra gli altri, con *The Washington Post*, *Handelsblatt* e *La Croix*

SARA PORRO

Vive a Milano insieme a un marito, una figlia (quasi due ormai) e un cane biondo. Scrive di cibo, viaggi e costume. Nel 2015 ha vinto con Joe Bastianich il Premio Bancarella della Cucina. Il suo ultimo libro è *Nati Sostenibili* (Rizzoli 2021)

CLARA BONA

Laureata al Politecnico di Milano, è architetto, specializzata in ristrutturazioni e interior design, e giornalista pubblicista. Ha fondato Studio98 nel capoluogo lombardo, guidando un team di sole donne

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

APRILE 2022
ANNO 5 - NUMERO 4

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)
Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

© 2022 COPYRIGHT
RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

L'ELENCO DELLE RICETTE

FOTO DI STEFANIA GIORGI

LA VEGANA CATTIVA
O LA CATTIVA VEGANA?

di **Sara Porro**, illustrazione di Millie von Platen

È appena uscita su Netflix la serie *Bad vegan* dedicata alla storia vera di Sarma Melngailis, celebre chef crudista newyorkese coinvolta in una gigantesca truffa. Un true-crime che in controluce affronta il tema del dogmatismo alimentare. Suggerendo, quasi, che la dieta senza carne sia indizio di assolutismo, e ingenuità, della protagonista

A PUNTATE

Bad vegan è la docu-serie Netflix, uscita il 16 marzo, sulla storia vera di Sarma Melngailis, proprietaria di un noto ristorante vegano e crudista a New York, oggi in libertà vigilata per essere stata coinvolta in una truffa

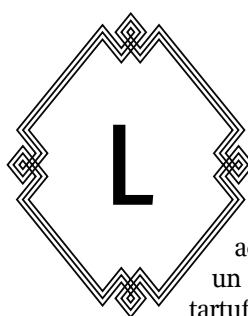
Da qualche settimana su Netflix c'è una nuova serie-documentario, *Bad Vegan*, che racconta la storia di Sarma Melngailis: a cavallo tra la fine degli anni 2000 e i primi anni Dieci è una ristoratrice di grande successo a New York con il suo «Pure Food & Wine», ristorante vegano e crudista, molto amato dalle celebrità. È la storia di una gigantesca truffa, ma anche di una relazione abusiva, ma soprattutto di una *bad vegan*, titolo che si può leggere in due modi: Sarma è una vegana cattiva, nel senso di una persona vegana che è anche malvagia, ma anche una cattiva vegana, perché alla fine la polizia la rintraccerà dopo un anno in fuga grazie a un ordine di pizza da «Domino's». Il disastro comincia quando Melngailis incontra un uomo: si chiama Shane Fox e fa un lavoro segretissimo, forse Black Ops, ma non può dire di più. Tra loro comincia una relazione sentimentale ma progressivamente Fox la persuade di scenari sempre più improbabili. Con argomenti che ricordano una fan fiction dei testi sacri di Scientology, allude a una propria natura di essere celeste. La convince di poter rendere immortale il cane di lei, Leon, adorato pitbull adottato in canile. Poi comincia a estorcerle somme sempre più impressionanti di denaro, giustificate come prove da superare per accedere a un livello superiore di esistenza. In realtà, Fox — vero nome, Anthony Strangis — utilizza i soldi per finanziare una dipendenza dal gioco d'azzardo fuori controllo. E così, nel corso del tempo, Melngailis si indebita a destra e a manca, per poi cominciare ad attingere dalle casse della società: i dipendenti restano senza stipendio e nel 2015 scioperano e picchettano il ristorante. Nel frattempo, Melngailis e Fox/Strangis sono in fuga inseguiti da creditori e polizia: per un anno vagheranno di città in città, fermandosi dove ci sono i casinò. *Bad Vegan* appartiene a un filone che sta ottenendo un'improvvisa popolarità, le storie di truffatori: solo negli ultimi mesi su Netflix sono usciti *The Tinder Swindler* (giovane uomo si finge ereditiere di dinastia dei diamanti per sottrarre soldi alle fidanzate) e *Inventing Anna* (giovane donna si finge ereditiera per sottrarre soldi a letteralmente chiunque incappi in lei). È anche una storia di abusi psicologici all'interno di una relazione: e per quanto sia frustrante assistere all'autodistruzione di una donna bellissima, intelligente, di successo, è difficile non provare compassione per Melngailis. Ma il terzo livello di analisi della serie chiama in causa il veganesimo intransigente. La serie sembra suggerire come l'alimentazione di Sarma sia un indizio del suo dogmatismo, e quindi della sua ingenuità: vegana ma anche New Age e appassionata di terapia con i cristalli, insomma quel genere di pensiero magico per cui il comico australiano Tim Minchin ha coniato il geniale motto «Se apri troppo la mente, ti cade fuori il cervello». Il crudismo — cioè la dieta che prevede di non mangiare nulla che abbia superato i 42°C di temperatura — in particolare, si basa su un assunto antiscientifico: cioè che la cottura deteriori gli alimenti (in realtà, la specie umana si è co-evoluta con il fuoco e con la cottura, che ci mette a disposizione nutrienti senza i quali non arriveremmo a coprire il fabbisogno calorico dei nostri enormi cervelli). Alcuni momenti del documentario sembrano costruiti con l'intenzione di portare lo spettatore a chiedersi se ci sia un collegamento inevitabile tra essere vegani ed essere gonzi. A proposito del lungo esilio a Las Vegas, Sarma commenta: «Era frustrante quanto fosse difficile trovare del cibo sano». E c'è una parte piuttosto disturbante su come Strangis continuasse a ingrassare invitando la moglie a considerare il suo corpo come un *meat suit*, «un vestito di carne», il cui fine era suscitare la sua repulsione (un'altra prova da superare per affrancarsi dalla sua natura umana, troppo umana). I tabloid, che in America hanno seguito con gioia feroce ogni aggiornamento di questa storia, si sono concentrati sugli aspetti più ridicoli della vicenda, come il fatto che i fuggitivi siano stati incastrati dall'ordine di pizza che Strangis fa con il suo vero nome da un «Domino's» a Pigeon Forge, in Tennessee, nel maggio 2016. Eppure, il poliziotto che arresta Sarma dice che «non c'è alcuna prova che lei abbia mangiato la pizza». Il fatto che sia una cattiva vegana, insomma, sembra più interessante del fatto che sia una cattiva persona (ma, come commenta nel documentario Joey Repice, uno dei suoi ex collaboratori al ristorante, «A chi importa se ha mangiato la pizza?! Ha rubato 2 milioni di dollari!»). Intervistato nel documentario, Allen Salkin, giornalista di *Vanity Fair*, è l'unico a sottolineare la *schadenfreude* che questa storia ha scatenato: «C'è un senso di ipocrisia: i vegani si mostrano come migliori di noi — non mangiano carne, non uccidono gli animali, non danneggiano l'ambiente — e il fatto che Sarma fosse coinvolta in un piano criminale smentisce il modo in cui si presentava al mondo». Dopo l'arresto, sia Melngailis sia Strangis evitano il processo con un'ammissione di colpevolezza, che si traduce per lui in un anno di carcere e per lei a quattro mesi: condanne che forse non tengono del tutto conto del contesto di manipolazione psicologica in cui Melngailis ha commesso i reati di cui è colpevole. Terminata la visione, si resta con la sensazione che Sarma non sia una cattiva persona. E nemmeno una cattiva vegana: il giorno in cui esce di prigione, mentre attende che le porte si aprano sulla ritrovata libertà, Sarma parla a lungo con la guardia carceraria che la accompagna: «E ho fiducia di averlo convinto in questo lasso di tempo a mangiare molta meno carne».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE GUIDE SONO MORTE

VIVA LE GUIDE!

di **Luca Iaccarino**, illustrazione di Millie von Platen

Il pubblico non ha mai mangiato tanto al ristorante e i cuochi non sono mai stati tanto ricettivi Eppure le vendite dei volumi che recensiscono i migliori indirizzi sono calate. Una riflessione sul ruolo di «vox populi» e «gastrotainment» in un mondo in cui la critica è, e deve essere, ancora fondamentale

La critica musicale è morta, la critica teatrale è morta e anche la critica gastronomica non sta tanto bene. Una domanda serpeggia tra gli addetti: le guide ai ristoranti sono a un passo dall'esalare l'ultimo respiro tartufato? I segnali ci sono. Prima di tutto il crollo verticale di vendite negli ultimi vent'anni: per tutti i maggiori titoli, prima si viaggiava sulle decine, oggi sulle poche migliaia di copie. Il che non è compensato né dall'aumento dei ricavi dalla pubblicità né dalle edizioni digitali. Precipitano gli incassi, ma non i costi, e una guida ai ristoranti è il libro più dispendioso che c'è (e vive solo un anno, meno di un polpo). Facile fare i conti: le guide nostrane recensiscono circa 2.000 ristoranti; simulando un conto medio da 100 euro, si sommano 200 mila euro. E i conti si devono pagare. Questo è uno specifico della critica gastronomica: un recensore d'opera (i pochi che sopravvivono) si sente libero di stroncare una prima alla quale è stato «accreditato», un recensore di ristoranti non di fare lo stesso in un tristellato. Così è, se vi pare. Poi ci sono le schede, che recensori semi-volontari (con l'eccezione di *Michelin*, che ha ispettori dipendenti, stipendiati, rimborsati) si vedono retribuire in media 40 euro. A questo siamo abituati: il critico gastronomico in Italia è un hobby, non un lavoro, Rossa a parte. E fa altri 80 mila euro. Mettiamoci direzione, redazione, stampa, insomma una guida costa facilmente mezzo milione di euro. E nella migliore delle ipotesi ne ricava — tra libreria, edicola, accordi commerciali, digitale — una frazione. Un sistema del genere non può reggere. Infatti. La *Guida ai ristoranti* de *L'Espresso* fondata nel 1978 è appena stata ceduta, con il settimanale che le dà il nome, dal gruppo GEDI all'imprenditore campano Danilo Iervolino, già socio del *Gambero Rosso* e fondatore dell'Università Telematica Pegasus. La presentazione della nuova edizione, il 10 maggio a Firenze, sarà thrilling: il settantacinquenne direttore Enzo Vizzari, che era in procinto d'andare in pensione, si fermerà il tempo necessario per dare continuità, ma del doman non v'è certezza. *Osterie d'Italia* ha da poco cambiato board, in un'idea di rinnovamento: alla sua guida accanto a Eugenio Signoroni la giovane Francesca Mastrovito. Ma perché nessuno acquista più le guide? Non sono certo venuti meno i compiti che dovrebbero assolvere. A cosa serve la critica (e non solo quella gastronomica)? Sostanzialmente a fare due cose: a dare al pubblico gli strumenti per separare il grano dalla crusca, i locali buoni da quelli no; e a creare un'elaborazione culturale che aiuti il settore ad aumentare la propria consapevolezza, dunque a crescere. Il pubblico non ha mai mangiato tanto al ristorante e i cuochi non sono mai stati ricettivi come ora: dunque perché le guide sono moribonde? Perché qualcuno ha preso il loro posto. In primis, alla vox dei professionisti s'è sostituita quella populi addomesticata dagli algoritmi. In secundis, lo spazio dell'informazione è stato occupato dalla comunicazione e dal *gastrotainment* (vedi alle voci MasterChef, Chef's Table, 50 Best…). Oggi un cliente ha a disposizione il voto demoscopico di milioni di utenti, il quale ha numerosi vantaggi: è capillare, usabile e, soprattutto, gratis. Per quel che riguarda la consapevolezza dei cuochi, in tempi di consociativismo, cuochi e critici non sono più antagonisti ma coprotagonisti in un mondo che ha azzerato il conflitto. Dunque ci si deve onestamente interrogare: questo mondo nuovo — in cui i ristoranti vengono valutati dalle persone comuni e raccontati da chi vi collabora — risponde ugualmente ai bisogni di cui si diceva? Io credo: meno del vecchio mondo. Il giudizio popolare conta ma ha gli stessi limiti del televoto di Sanremo. E la mancanza di interlocutori giusti ma severi crea figli viziati. A differenza dall'informazione, la comunicazione non distingue le cose che sono buone da quelle che non lo sono, e questo produce ristoranti fake, costruiti in laboratorio in cui è tutto giusto ma senza gusto. Penso che la critica e le guide siano fondamentali. E non sono il solo. Lo pensano i clienti, che sono stanchi di perdere ore a leggere tra le righe dei commenti di Google. Lo pensano tanti cuochi che rimpiangono i critici veri, che a differenza degli influencer non dicono sempre «genio», ma anche dei «no», soprattutto spiegando «perché». Se le guide gastronomiche servono, come le si salva? In un mondo che non vuole più la carta ma non paga il digitale, il modello Michelin sembra l'unico plausibile, e infatti resiste da 122 anni in Francia e da 65 in Italia: un editore impuro che usa la guida come strumento di marketing. E spende un milione di euro (a occhio) in un progetto vettore del marchio. La Michelin si è adattata ai tempi: nel 2019, invece che combatterlo, s'è alleata con il competitor, cioè ha stipulato un accordo con il sistema di prenotazioni di The Fork e il sito di recensioni Tripadvisor; inoltre pochi giorni fa ha annunciato che le novità in guida verranno pubblicate su App e sito prima che sull'edizione di carta. Questo abbraccio con prenotazioni e digit costituisce di certo l'esperimento più interessante nel fare incontrare la critica vecchia e quella nuova, ma pone grandi interrogativi sul futuro: se The Fork — che è il vero generatore di ricavi — aumenterà la propria influenza, come contemplerà il fatto di recensire ristoranti con cui è in affari? Ciò detto, la Rossa ha trovato una strada, altre ce ne possono essere. Per dire: e se un'azienda automobilistica fondasse una guida e mettesse le recensioni anche sui navigatori delle proprie macchine?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CHE CAFFÈ!

QUANDO È HAUSBRANDT LO SENTI

JEREMY CHAN & IRÉ HASSAN-ODUKALE

Inglese di padre cinese e madre canadese il primo, nigeriano il secondo, amici da anni, sono i fondatori di «Ikoyi» a Londra, primo ristorante di ispirazione africana ad aver ottenuto due stelle Michelin. «Non siamo migliori o più speciali degli altri. Siamo solo diversi». Il loro successo? Merito di un viaggio a Lagos, dello studio degli ingredienti alla British Library e di una (ormai celebre) collezione di spezie subsahariane

TRE COSE DA SAPERE

1

Jeremy Chan, chef, è nato in Inghilterra da padre cinese, avvocato, e madre canadese, docente di danza classica. Ha vissuto tra Usa e Hong Kong, studiato Lingue e filosofia a Princeton e lavorato nella finanza

2

Iré Hassan-Odukale, direttore del ristorante, è nato in Nigeria, da una famiglia impegnata nel settore assicurativo. A 16 anni si è trasferito a Londra. Si è laureato alla London School of Economics

3

Assieme hanno fondato nel 2017 «Ikoyi», nel cuore del mercato di St. James, a due minuti a piedi da Piccadilly Circus. Nel 2019 il locale ha vinto la prima stella Michelin, nel 2022 la seconda

di **Luigi Ippolito**
foto di Pal Hansen

È un angolo di St.James, il cuore aristocratico di Londra, che profuma d'Africa e di spezie: e a febbraio «Ikoyi», il ristorante di Jeremy Chan e Iré Hassan-Odukale, ha ricevuto la seconda stella Michelin, a meno di cinque anni dall'apertura. È un locale che rappresenta un unicum nel panorama della gastronomia mondiale: mai un ristorante ispirato ai sapori d'Africa aveva raggiunto una vetta simile. «È un riconoscimento di enorme significato per tutto ciò che "Ikoyi" rappresenta — dice Jeremy, che ne è l'anima ai fornelli —. Ci eravamo proposti di realizzare qualcosa di nuovo e mai fatto prima, che si collocasse fuori dalle solite categorie gastronomiche dei ristoranti». E il risultato sono piatti dai sapori decisi e dalle combinazioni originali, fatti per sorprendere i sensi e concepiti a partire dal loro valore visivo e artistico. Una cucina innovativa e fuori dagli schemi, che con gli anni ha preso il largo dall'originaria ispirazione africana — che pure rimane sullo sfondo — e che si propone come genuinamente internazionale. Come del tutto multiculturale è il background dei due fondatori: Jeremy Chan, lo chef, è un inglese di padre cinese e madre canadese che ha vissuto fra l'Europa, gli Stati Uniti e Hong Kong, mentre Iré Hassan-Odukale, che è il direttore del ristorante e ne cura gli aspetti commerciali, è nigeriano di origine e britannico di adozione. I due si conoscevano sin dall'infanzia e si sono poi trovati a condividere un appartamento a Londra: ed è tra quelle mura che è nata una conversazione che si è rivelata la scintilla originaria per la nascita di «Ikoyi»: «Parlavamo dei ristoranti in cui eravamo stati di recente — racconta Iré — e pensavamo di poter fare qualcosa di meglio, un posto dove la gente si sentisse benvenuta, dove potesse entrare e sentirsi a suo agio. Ma è stato solo alcuni anni

Abbiamo realizzato qualcosa di mai visto prima, un luogo dove sentirsi a proprio agio

I PERSONAGGI

2

3

4

5

6

1 Jeremy Chan e Iré Hassan-Odukale, fondatori di «Ikoyi» **2** Le sale del locale **3** La collezione di spezie **4** Iré Hassan-Odukale, direttore del ristorante, al computer **5** Il pan brioche caramellato al vapore, uno dei must del menu **6** Parte della brigata al lavoro in cucina **7** Lo chef Jeremy Chan dietro a un bancone **8** Il piatto

dopo che ho chiesto a Jeremy di scrivermi un menu, per un concetto iniziale che era abbastanza diverso da ciò che "Ikoyi" è oggi, che è diventato quello che è grazie alla sua influenza». Ma forse la cosa più notevole in questa storia è che né Irè né Jeremy avevano in realtà un background specifico nel food. Il primo, arrivato a Londra dalla Nigeria a 16 anni, aveva preso una laurea in Economia e Politica alla London School of Economics prima di indirizzarsi nel mondo delle assicurazioni: ma Lagos, la sua città, gli era sempre rimasta nel cuore con i suoi sapori e i suoi odori. Ed è questa nostalgia che lo ha spinto verso la ristorazione: «Per me l'Africa è la Nigeria e volevo portare un po' di quello a Londra — spiega —. Questa era l'idea: fare un ristorante ispirato all'Africa che fino ad allora qui non esisteva». Ancora più singolare il percorso di Jeremy, che si era laureato a Princeton in Lingue e Filosofia ed era finito a lavorare in finanza: «Ma non trovavo molto significato in un'occupazione che non aveva una manifestazione fisica — ammette oggi —. Volevo fare un lavoro con risultati materiali ogni giorno. Sono cresciuto a Hong Kong e c'era una forte cultura del cibo nella mia famiglia: sono stato sempre molto più stimolato dai sensi che non dai numeri e dalla finanza, che è un grande settore, ma non faceva per me». Una conversione al food che è stata più che altro un percorso intellettuale, in linea con un carattere cerebrale e analitico: «Ho capito che avevo tanta energia da esprimere — si confessa lo chef — e la cucina richiede una grande energia, perché è un campo ad alta intensità di lavoro: è una sfida intellettuale e creativa. Faccio cibo perché la gente lo mangi, ma per me è molto più complesso e dettagliato: il cibo per me è un modo per esercitare pensieri ed emozioni e canalizzare l'energia in qualcosa di molto specifico, che

Ho un'artiglieria dentro pronta a esplodere: è come fare surf e non essere ancora in cima

7

GELATINA AL FICO D'INDIA E AI GRANI DEL PARADISO

INGREDIENTI

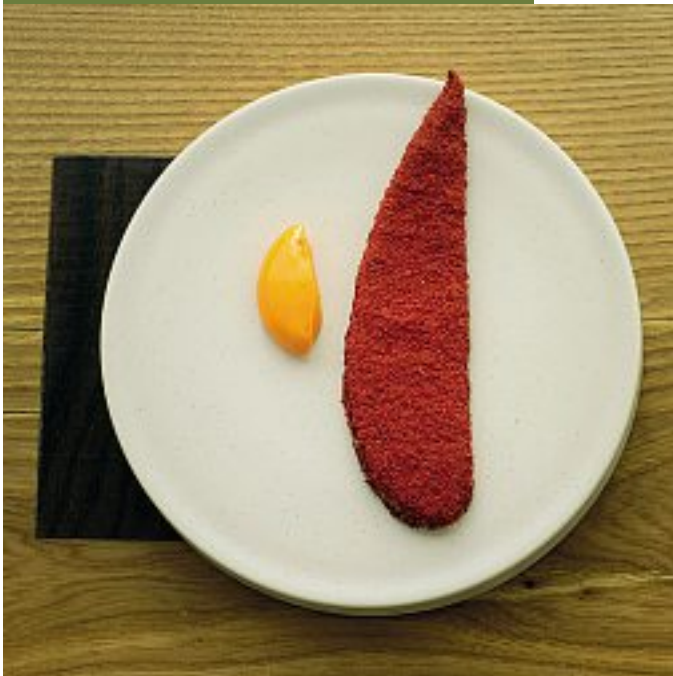
Per la gelatina: **738 g** di succo di fico d'India, **37 g** di pectina, **940 g** di zucchero, **165 g** di glucosio, **25 g** di succo di agrumi, **82 g** di rum, **20 g** di scorza di lime, **9g** grani del Paradiso, **3** baccelli di vaniglia, **4 g** di acido citrico. Per lo zucchero ai grani del Paradiso: **300 g** di zucchero di canna, **9 g** di grani del Paradiso, **3 g** di sale affumicato

PREPARAZIONE

Per la gelatina, raschiate i baccelli di vaniglia e spremete gli agrumi. Tostate e tritate i grani. Sbattete la pectina in 100 g di zucchero. Aggiungete la miscela al succo di fico d'India dopo averlo scaldato a 50°C. Bollite un minuto. Aggiungete glucosio e zucchero rimanente. Cuocete a 106°C. Aggiungete rum, grani e acido, cuocete 30 secondi. Togliete dal fuoco, aggiungete vaniglia e scorze. Versate negli stampini. Raffreddate per due ore. Per lo zucchero, tostate i grani e riducete in polvere, aggiungete sale e zucchero. Passate le gelatine nel composto e conservate in frigo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8

non ha regole o obblighi o costrizioni altro dal fatto che deve essere delizioso per gli ospiti. Tutto il resto non lo spiego o racconto, perché è molto personale». Ma ovviamente una vita nomade in giro per il mondo ha avuto il suo ruolo: «Ho una memoria molto acuta, specialmente per odori e sapori, riferimenti visuali — ammette Chan —. Le cose che mi hanno ispirato nella vita le ho canalizzate nel mio lavoro: tutto ciò che facciamo riguarda l'ispirazione, la gioia per le grandi cose». Ma all'ispirazione i due hanno unito anche un rigoroso percorso di studi e di ricerche. «Abbiamo fatto un viaggio in Nigeria — racconta Iré — breve ma quanto bastava per Jeremy per avere un senso del cibo locale e decidere che quello era ciò che volevamo provare a ricreare. Quando siamo tornati, abbiamo passato del tempo nella British Library studiando la cucina dell'Africa occidentale e le sue spezie». Jeremy si è rivolto alla Boston University, dove insegna un professore esperto nella storia della cucina africana, ha lavorato con lo Umami Information Center, una piattaforma online globale fondata in Giappone e ha studiato l'etnobotanica africana. Ma lui oggi si schermisce: «Non è stata una ricerca accurata, era solo superficiale. Il nostro non è un ristorante di botanica o biologia o storia degli ingredienti: volevamo solo fare del cibo buono, nei libri cercavamo un'ispirazione. Quando fai un ristorante basato su una certa cucina c'è tanta pressione per conoscere ogni prodotto: ma non abbiamo fatto questo, io non so niente, non posso dire di essere un esperto, ho letto qualche libro e assaggiato qualche ingrediente, ma probabilmente ho solo grattato la superficie. Per me "Ikoyi" non conta come cucina africana: mi sono solo abituato ad alcuni ingredienti, e questo è tutto». I due soci amici insistono sul fatto che il ristorante non è incasellabile in uno schema e che si è evoluto in maniera sostanziale rispetto agli inizi: «La ragione per cui il mio approccio è cambiato — spiega Jeremy — è che abbiamo imparato di più sugli ingredienti. Non puoi avere un vero ristorante africano a Londra, rappresentando gli ingredienti originali. Volevamo lavorare con i prodotti stupefacenti che abbiamo qui in Inghilterra: ancora prendiamo ispirazione dai sapori dell'Africa occidentale, in termini di spezie e del profilo del gusto, ma per costruire il ristorante perfetto devi lavorare con prodotti locali. Noi usiamo solo un pugno di ingredienti dall'Africa, ma è abbastanza per creare un ristorante così potente». E tuttavia «Ikoyi» è celebre anche per la sua collezione di spezie — focalizzata ovviamente sull'Africa sub-sahariana — che è stata meticolosamente messa assieme nel corso di questi anni. Anche se Jeremy minimizza, con quell'understatement che è la sua cifra: «Ancora non so nulla: ho solo un pugno di spezie che altri non hanno, ma il numero di combinazioni che puoi fare con quindici spezie è infinito. Non hai bisogno di diecimila spezie per realizzare un menu complesso, ne servono solo venti. Ecco perché dico che sono ignorante: ho lavorato cinque anni con la collezione di spezie che abbiamo, che è molto ristretta, ma ho ancora molte idee da realizzare con questa piccola collezione, sto ancora costruendo sulle possibilità che abbiamo. Non siamo esperti in spezie, ma in come combinare quelle che abbiamo». Un altro concetto-chiave per «Ikoyi» è la micro-stagionalità, prendere un ingrediente perfetto al momento e rappresentarlo al meglio: un lavoro costruito attraverso una relazione strettissima con i produttori, ma che per un ristorante di questo livello è una sfida continua, perché si tratta di garantire continuità di risultati attraverso un menu che cambia di settimana in settimana. E poi c'è la ricerca di ingredienti solitamente

9

INGREDIENTI

Olio al peperoncino: **700 g** peperoncini rossi, **700 g** scalogno, **100 g** peperoncini Scotch Bonnet, **100 g** paprika affumicata, **1,5 kg** olio di colza. Emulsione di peperoncini Scotch Bonnet: **65 g** tuorlo d'uovo, **8 g** senape di digione, **6 g** sale, **600 g** olio affumicato al peperoncino, **100 g** sottoaceti, **30 g** aceto di mele. Platani: **5** platani medi maturi, olio per friggere, **600 g** polenta, **150 g** farina di sorgo, **225 g** amido di tapioca, **75 g** farina di riso, **15 g** sale fino, **6 g** chiodi di garofano, **10 g** paprika, **3 g** di peperoncini Scotch Bonnet, **200 g** latticello. Sale piccante al lampone: **600 g** polvere di lampone disidratato, **50 g** cannella, **20 g** chiodi di garofano, **50 g** polvere di peperoncini Scotch Bonnet, **100 g** paprika, **20 g** sale fino

PREPARAZIONE

Per l'olio: mondate i peperoncini e tagliate a metà lo scalogno. Passateli in poco olio e grigliateli bene. Cucinate in un contenitore per un'ora. Tagliate finemente, metteteli nell'olio e poi in sottovuoto per 48 ore. Filtrate. Per l'emulsione: sbattete sale, uovo e senape. Aggiungete 400 g di olio e i sottaceti. Versate il resto dell'olio. Per i platani: mescolate farine e spezie. Fate sciogliere il sale nel latticello. Immergete i platani nelle farine, nel latticello e nelle farine. Friggete a 180°C per 3 minuti. Per il sale: tostate le spezie, setacciatele. Unitele a sale e polvere di lampone. Coprite i platani, accompagnati con le salse emulsionate.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

9 Uno dei piatti serviti al ristorante **10** Jeremy Chan e Iré Hassan-Odukale all'interno e all'esterno del locale

trascurati, anche se Jeremy sottolinea che «dipende da quale prospettiva li consideri trascurati: i semi fermentati che usiamo non sono trascurati in una prospettiva africana, anche se magari lo sono in una prospettiva globale». E dunque se oggi gli si chiede di definire il loro stile, Iré dice «innovativo, micro-stagionale e basato su grandi sapori». Ma Jeremy in qualche modo si dissocia: «Non mi piace la parola innovativo, sembra una vanteria. Siamo creativi, appassionati e artistici». E qui entra in gioco l'enfasi che mettono sulla presentazione, sull'impatto visivo dei loro piatti: «Ma è questione di sottolineare la cura di un piatto più che farlo sembrare sofisticato — precisa Chan —. Voglio che gli ospiti sentano la cura che mettiamo nel trattare un piatto: non cerco di impressionare, è questione di mostrare l'amore che ci si mette più che essere all'avanguardia». Un approccio che si riflette nello stile del locale, semplice ed essenziale: una sola piccola sala senza fronzoli, con adiacente l'altrettanto piccola cucina. «Non ci piace la grandeur non necessaria — sostiene Jeremy —. Se hai una sedia comoda e un buon bicchiere di vino e il tuo tavolo è pulito, di cos'altro hai bisogno in un grande ristorante? Quando lo abbiamo disegnato ci siamo detti: abbiamo bisogno di tavoli e sedie, di un ambiente confortevole con delle belle luci. Serve molto altro?». Ma in ogni caso è probabile che solo a Londra poteva nascere e affermarsi un locale come «Ikoyi», che ha una clientela internazionale fatta di britannici, cinesi, americani, italiani, che rappresenta la multiculturalità stessa del ristorante. «È quello che volevamo», dicono i due fondatori. Ora che è arrivata la consacrazione, Jeremy si guarda indietro con grande umiltà: «Quando abbiamo aperto il ristorante non sapevo cucinare: non ne avevo la minima idea, ho

11

12

13

14

11 Il direttore del ristorante Iré Hassan-Odukale in una sala del locale
12 Gli esterni di «Ikoyi»
13 Lo chef Jeremy Chan in uno spazio del ristorante
14 Uno dei piatti del menu

cominciato a imparare solo l'anno scorso, prima improvvisavo. Quando abbiamo aperto, avevo lavorato solo per breve tempo come cuoco di basso livello in altri locali: solo nell'ultimo paio d'anni ho ottenuto risultati. Ora capisco la carne, il pesce, l'allevamento, le forniture, che sono l'aspetto più importante per mettere su un buon ristorante: quando abbiamo aperto non avevo idea di queste cose, ero del tutto ignorante. Le idee erano buone, ma non c'era equilibrio, precisione o finezza nel lavoro, era tutto caotico. Avevamo buone intenzioni, ma mi ci sono voluti due o tre anni per imparare e capire». Eppure il risultato è qualcosa di mai realizzato prima, di cui oggi i due fondatori possono essere orgogliosi. Ma non è certo venuto il momento per loro di cullarsi nella gloria: «Stiamo ancora andando avanti — si infervora lo chef —. Abbiamo costruito il nostro quadro mentale che trascende i confini, che ci consente di assorbire. Non voglio dire che quello che facciamo sia migliore o più speciale, ma è diverso. È liberatorio: guardo ad altri ristoranti e mi sembra che la possibilità di trascendere sia impossibile per loro, è come una trappola. Siamo fortunati ad avere il dono di saperci liberare». E dunque anche le due stelle Michelin sono solo una tappa: «È appena l'inizio — conclude — abbiamo una lunga strada davanti, ho solo appena imparato a cucinare. Ho tante idee che non posso realizzare adesso, ho ancora tanto da dire. Se queste sono due stelle, sono eccitato dall'idea di dove saremo fra due o tre anni: ho solo cominciato a capire la cucina. Ho un'artiglieria dentro di me pronta a esplodere: lo trovo terrificante ed eccitante. È come se stessi facendo surf: sono alla base di un'onda gigantesca. E devo ancora arrivare alla cima».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

Crema e insalata di granchio, impasto Wok Hei, grasso di manzo, **1 kg** riso Jasmine, **1 kg** brodo di pomodoro, **100 g** olio d'oliva. Per il condimento del riso: dashi (o brodo di pesce) per **4,5 kg** di olio di vinacciolo (per ricoprire la padella e le verdure), **7,8 kg** pomodoro, **3 kg** peperoni rossi, **1,8 g** cipolla rossa, **260 g** peperoncini Scotch Bonnet senza semi, **300 g** aglio, **300 g** zenzero, **120 g** aglio nero, **180 g** polvere di gamberi d'acqua dolce, **100 g** peperoncino chipotle, **175 g** paprika piccante, **120 g** pepe nero, **180 g** curry Madras, **100 g** polvere di fumo, **90 g** cannella, **60 g** cumino, **60 g** tabasco, **120 g** Tamari, **60 g** salsa di pesce, **60 g** salsa Worcester, **390 g** zucchero, **120 g** sale.

PREPARAZIONE

Per il condimento del riso, scaldate l'olio di vinacciolo, poi aggiungete i pomodori. Cuocete fino a quando le bucce si spaccano. Tagliate peperoni, cipolla, aglio e zenzero. Passate nell'olio, grigliate, poi mettete tutto nel pomodoro con spezie e altri aromi. Coprite, cuocete con il dashi a fuoco basso. Frullate e passate. Tostate il riso in olio e coprite con il condimento. Cuocete a vapore in forno per 20 minuti, poi sgranate, rosolatelo nel grasso di manzo e condite assieme al resto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

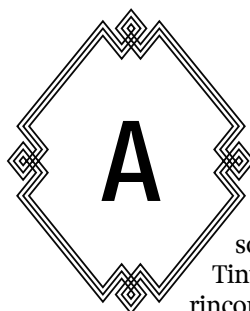
IL MENU DI ANDREA BERTON

C PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

I MIEI RISOTTI AL SAPORE DI FAMIGLIA

di **Andrea Berton**
foto di Stefania Giorgi, styling di Camilla Rolla

CHI È

Classe 1970, lo chef Andrea Berton comincia la sua formazione con Gualtiero Marchesi. Prosegue, poi, tra i migliori locali al mondo: dal «Mosimann's» di Londra all'«Enoteca Pinchiorri» di Firenze al «Louis XV» di Montecarlo, con Ducasse. Al «Trussardi alla Scala» ottiene due stelle Michelin. Oggi guida il «Ristorante Berton» di Milano, una stella Michelin

Amo il riso in ogni sua forma. Affascinante quando cresce: file di gambi verde vivo che tendono al sole. Seducente nei covoni dorati. Tintinnante quando, trebbiato, si rincorre chicco dopo chicco dentro a enormi silos, come fossero una colata di tante piccole perle. Nel piatto non deve mai essere troppo asciutto, né troppo bagnato. Semplicemente steso all'onda: mantecato e morbido al punto giusto. Saper cogliere l'attimo è un'arte. Amo il riso: chicco lungo, consistenza soda, ad alto contenuto di amido e dall'eccellente tenuta in cottura, il Carnaroli è la mia firma. Ognuna di queste ricette, un filo semplificate perché chiunque possa replicarle, parla di me, del mio modo di intendere la cucina: onesto nel gusto e negli ingredienti. E del mio vissuto: le migliori nascono dai ricordi di famiglia. Ho imparato ad apprezzare il riso fin da bambino. Gli anni Ottanta erano al loro esordio. Io avevo dieci anni. Papà Giuseppe, Bepi per tutti, era del mestiere: possedeva un ristorante a San Daniele, tra i principali centri di quel Friuli collinare, percorso dal fiume Tagliamento, dove sono cresciuto. La vocazione per il riso la devo prima di tutto a lui. Papà mi portava spesso a mangiarne: era il nostro momento, speciale di per sé. Lui sapeva renderlo unico

> Chicco lungo, sodo, eccellente tenuta in cottura, il Carnaroli è la mia firma

Mantecato e morbido al punto giusto, steso all'onda in quell'attimo da saper riconoscere alla perfezione. Così deve essere, secondo Andrea Berton, il piatto che celebra il cereale più consumato al mondo

Amatissimo dallo chef fin dall'infanzia in Friuli, quando mangiava quello al latte preparato dalla mamma Luciana, e poi anche in gioventù, il tempo della scoperta di versioni più elaborate con il padre Giuseppe

Sei ricette, da preparare a casa, che raccontano la sua storia e la sua cucina: onesta, sempre, nel gusto e negli ingredienti

Sopra, Andrea Berton con la moglie Sandra Vecchi *Crediti*: fiori Coral Flowers Milano; piatti e uova Ginori 1735; posate Ginori 1735 e Raw & Co Milano; tovaglie e tovaglioli L'IsolaStore Milano, Society Limonta e Telerie Spadari Milano

GAMBERI ROSA E POMODORO

INGREDIENTI

Per il riso: **320 g** di riso Carnaroli, **1,5 lt** di brodo di gamberi, sale, pepe, olio evo, **40** gamberi rosa piccoli. Per il brodo di gamberi: carapaci dei gamberi, **30 g** di finocchi, **1** spicchio d'aglio, **50 g** di cipolla, **50 g** di carota, **50 g** di sedano, **100 g** di pomodori datterino, acqua, **2 dl** di olio evo

Per essere sicuri di acquistare dei gamberi freschi, l'ingrediente principale di questa ricetta, controllate che abbiano dei carapaci duri e lucidi. Se, al contrario, questa parte tende a spezzarsi, significa che i crostacei non sono freschi. Un'altra indicazione utile riguarda le macchie scure: se le notate vuol dire che il prodotto non è stato pescato di recente. Una volta acquistati, puliteli innanzitutto, mettendo da parte i carapaci. In padella date una scottata molto veloce ai crostacei su entrambi i lati. Regolate di sale e pepe. Passate al brodo, iniziando a rosolare i carapaci dei gamberi con l'olio e l'aglio. Aggiungete le verdure (finocchi, cipolle, carote, sedano e i pomodori tagliati a pezzi piccoli). Lasciate stufare per qualche minuto e bagnate con acqua fredda fino a coprire i carapaci. Cuocete per 30 minuti e fate sobbollire molto lentamente per ottenere la chiarificazione. Passate il tutto con un colino fine e recuperate solo la parte liquida. Portate a bollore il brodo di gamberi, aggiungete il riso e cuocete per 15 minuti. Terminata la cottura, aggiungete i gamberi, aggiustate di sale e pepe. Servite in quattro piatti fondi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

75 MINUTI

Papà mi portava spesso a mangiarne: era il nostro momento, speciale di per sé

scegliendo i posti «più veri». I nostri risotti preferiti? Agli asparagi bianchi friulani, teneri e poco fibrosi, e ai frutti di mare freschi di giornata. Profumi e consistenze che non si scordano. Bepi conosceva la mia sete di curiosità. Appena poteva, mi portava nei grandi alberghi perché sbirciassi dentro le cucine. Mi affascinavano gli spazi percorsi da schiere di cuochi che si muovevano scombinati: le brigate non erano meticolose come oggi. Il metro quadrato antistante la porta battente era il mio posto preferito. Mi ci piazzavo in attesa che i camerieri quella porta la attraversassero. Sulle punte dei piedi e con il collo allungato, cercavo di decifrare che cosa capitasse all'interno. Bepi mi osservava vigile. Non gli importava che io frequentassi il nostro ristorante. Nel suo peregrinare per mete gastronomiche, cercava di mostrarmi il meglio. Come quella volta che mi portò all'Hotel Excelsior di Venezia: così imponente con quell'architettura moresca da sembrare una reggia. Mi intrufolai in cucina dove rimasi folgorato dall'abilità con cui veniva trasformata la materia prima. E da quanto studio e rispetto ci fossero dietro, nel tentativo di valorizzarla. Mi dava pensiero, fu la svolta: da grande avrei fatto il cuoco. All'alberghiero imparai le tecniche. Con Gualtiero Marchesi, la mia prima esperienza

I nostri gusti preferiti? Agli asparagi bianchi e ai frutti di mare freschi di giornata

IL MENU DI ANDREA BERTON

LATTE, VANIGLIA E FRAGOLINE DI BOSCO

INGREDIENTI

Per il riso: **300 g** di riso Carnaroli, **1,5 l** di latte, **90 g** di zucchero, **1** stecca di vaniglia, cannella in polvere, zeste di **1** limone. Per la salsa di fragoline: **120 g** di fragoline, **12 g** di zucchero a velo. Per l'impiattamento: fragoline di bosco e foglie di menta fresca

Riso e latte, un accostamento da sempre considerato comfort food nella tradizione del Nord Italia. Era un pasto che un tempo le nonne preparavano ai propri nipoti e figli per la merenda. Addirittura, secondo alcune ricerche, anche il cuoco del patriarca di Aquileia lo serviva, usando però il latte di mandorla. Per prepararlo, fate così. In una pentola portate a bollore il latte con lo zucchero. Aggiungete la vaniglia e le zeste di limone, gli aromi che caratterizzano questa ricetta. Versate il riso (il consiglio è di utilizzare la varietà Carnaroli) e cuocete per 35 minuti. Eliminate la bacca di vaniglia e le zeste di limone. Terminate aromatizzando con la cannella in polvere. Per preparare la salsa di fragoline, frullate i frutti di bosco e lo zucchero a velo con un frullatore ad immersione: dovrete ottenere un composto liscio ed omogeneo. Quando pronto, filtratelo con un colino e tenete la salsa da parte. Ora dedicatevi all'impiattamento del riso. In quattro piatti versate prima il riso al latte e poi, al centro, la salsa di fragoline. Alla fine, decorate con le fragoline e qualche foglia di menta fresca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

F
V
4 PERSONE
50 MINUTI

OLIVE TAGGIASCHE, ERBE E CAPPERI

INGREDIENTI

Per il risotto: **320 g** di Carnaroli, **2 l** di brodo di pollo leggero, **100 g** di olio evo, **50 g** di burro acidulato, **50 g** di Grana Padano, **4 mazzetti** di erbe (erba cipollina, dragoncello, cerfoglio, aneto), **1/2 l** di olio di semi di arachidi, **15** capperi dissalati di Pantelleria + **20** freschi, **50 g** di olive taggiasche

Pulite e lavate le erbe, asciugatele bene e tritatele. Potete scegliere se adoperare una mezzaluna, un tagliere o un tritatutto elettrico. Preparate ora il risotto, facendo innanzitutto tostare il riso con l'olio evo. Continuate la cottura con il brodo di pollo, che deve essere leggero (il consiglio è di mettere meno pollo rispetto alle quantità indicate). Dopo 15 minuti, togliete dal fuoco il riso e fate riposare 2 minuti coperto, in fine mantecate con olio, burro acidulato (che si ottiene da 500 ml l di vino bianco, 500 ml di aceto di vino bianco, mezza cipolla bianca ridotti a un quarto e montati con 250 g di burro freddo tagliato a cubetti), 2 cucchiai di Grana Padano e le erbe tritate. Aggiustate di sale e pepe. Gli ultimi passaggi sono dedicati all'impiattamento. Iniziate riscaldando l'olio di semi di arachidi in una casseruola: deve raggiungere la temperatura di 140°C. Friggete i capperi fino ad ottenere una consistenza croccante, quindi appoggiateli su carta assorbente. In questo modo rilasceranno la maggior parte di materia grassa. Poi tagliate le olive a fettine. Infine versate su quattro fondine il risotto e sopra i capperi fritti, le olive e in ultimo i capperi freschi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

F
L
4 PERSONE
60 MINUTI

A 19 anni, lasciai la mia città, direzione Milano, via Bonvesin de la Riva, da Marchesi

lavorativa, le affinai. Avevo 19 anni, un diploma tra le mani e ambizioni a mille. Lasciai il Friuli, direzione Milano, via Bonvesin de la Riva, dove il Maestro aveva il suo ristorante. Sedici ore di treno, in un anonimo giovedì, e nessuna di apprendistato. Mi presentai senza preavviso. Adolfo, lo chef di cucina con la grandeur del francese qual era, non gradì. Marchesi mi diede una chance. Aveva un evento: mi mise a diliscare i salmoni, dodici ore al giorno per tre giorni consecutivi. Il lunedì successivo mi «promosse» ai primi: risotti naturalmente. Il mio esordio? Riso, oro e zafferano, il suo piatto signature. Con lui che, prima che si impiattasse, passava ad assaggiare severo, concentrato. Un cenno del capo significava che era ok. Per me fu buona la prima, a sua detta c'era lo zampino del capopartita. Glielo lasciai credere. Gli rivelai la verità anni dopo. Di Marchesi ricordo una frase che ha cambiato il mio modo di intendere la cucina: «Un cuoco dovrebbe esaltare gli ingredienti, ma spesso è più facile che li rovini». Essere esigenti, prima di tutto con se stessi, è un buon punto di partenza purché, alla fine, il risultato sia godibile. E lo diventa se ci si mette anima. Il risotto alla milanese con timballino di ossibuchi è la portata che più di tutte mi ricorda di essere a Milano, la

Dopo tre giorni mi «promosse» ai primi Il mio esordio? Riso, oro e zafferano

MOZZARELLA DI BUFALA E DATTERINI

INGREDIENTI

320 g di riso Carnaroli, pepe, **½ l di** brodo vegetale, **200 g** di olio evo, **20 g** di Grana Padano, **1 kg** di datterini, sale, mozzarella di bufala (**1** da 500 g + **2** da **250 g**), **50 g** di capperi dissalati + **16** sott'olio, **½ l** di olio d'arachidi, basilico (**20** g secco + **16** foglie), **200 g** taggiasche

Tagliate i 500 g di mozzarella a pezzi. Mettetela in un contenitore con il suo siero e schiacciate bene tra le mani. Lasciate riposare per 3 ore a temperatura ambiente. Scolate e recuperate mezzo litro d'acqua di governo. Tagliate a cubi regolari le due mozzarelle della dimensione di 1,5 cm. Riponete in un piatto su carta assorbente. Occupatevi dei pomodorini. Lavateli e tagliateli. Frullateli con gli altri ingredienti (100 g di olio evo, 2 g di sale e pepe) e riponeteli in un contenitore. Passate ai capperi. Portate l'olio di arachidi alla temperatura di 150°C in una casseruola e versate i capperi. Friggeteli per 2 minuti circa e appoggiateli su carta assorbente. Per il risotto, fate prima tostare il riso con un filo di olio evo. Continuate la cottura con il brodo vegetale e l'acqua della mozzarella. Dopo 15 minuti, togliete dal fuoco e fate riposare 2 minuti coperto. Mantecate con 100 g d'olio evo, poco Grana Padano e salsa di pomodoro. Correggete di sale e pepe. Per l'impiattamento, stendete il riso su un piatto, appoggiate le olive tagliate in 4 parti (disossate), i capperi fritti, i cubetti di mozzarella, il basilico e i capperi sott'olio. Spolverate il basilico secco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

55 MINUTI +RIPOSO

COZZE, PREZZEMOLO E POLVERE DI PORRO

INGREDIENTI

Crema: **100 g** maionese di pesce (**100 g** fumetto di pesce, **250 g** olio arachide), sale, **200 g** prezzemolo, **1** spicchio di aglio, pepe. Risotto: **1** cipolla, **200 g** vino bianco, **200 g** aceto vino bianco, **320 g** riso, **60 g** evo, **50 g** Grana Padano, **2 l** fumetto pesce, **100 g** salsa prezzemolo, sale, pepe, **10** porri, **800 g** cozze

Per la maionese di pesce, versate a filo l'olio nel fumetto di pesce ridotto dell'80 per cento ed emulsionate. Per la crema, alla maionese aggiungete il prezzemolo sbollentato e asciugato, lo spicchio di aglio pelato e senza anima, sale e pepe. Frullate. Dedicatevi ora alle guarnizioni. Cuocete i porri mondati e tagliati a julienne in acqua salata per 8 minuti, scolate. Stendeteli e infornate a 240°C per 20 minuti. Lasciate seccare a 100°C. Frullate per ottenere una polvere e filtrate. Pulite e cuocete 800 g di cozze per un minuto in acqua bollente salata, raffreddate. Condite la polpa con olio evo e lime grattugiato. Per sgrassare il risotto, unite vino bianco, aceto di vino e cipolla tagliata a julienne in una casseruola e lasciate ridurre fino a ottenere 50 g di prodotto. Filtrate ed eliminate la cipolla. Per preparare il risotto, tostate il riso Carnaroli in una casseruola per 2 minuti con poco olio evo, salate i chicchi di riso e bagnate con il fumetto di pesce. Cuocete per 12 minuti, lasciate riposare per 2 minuti e mantecate con olio evo, la riduzione di vino, la crema e il Grana Padano. Aggiustate di sale e pepe. Nel piatto mettete il riso, le cozze e la polvere di porro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

190 MINUTI

Dicono che il mio risotto alla pizzaiola sia un capolavoro gastronomico ad alto tasso di tecnicità

città che mi ha accolto e la sola in cui voglio tornare alla fine di ogni viaggio. Quand'ero ragazzo era qui che vedevo il mio futuro. Ogni volta che passavo davanti al cantiere di Porta Nuova Varesine pensavo: «Il mio ristorante nascerà lì»... A Milano rendo omaggio con una delle ricette che più la connotano. Dalla scelta della pentola, in acciaio o alluminio, allo zafferano in pistilli, che aggiungo solo dopo aver bagnato il riso — fino a coprirlo con del brodo di pollo caldo — è tutto un rituale. Oserei dire un karma, il mio. Mi piace pensare di poter restituire la piacevolezza dell'accoglienza. E credere che chi viene a mangiare da me si senta come a casa. Se poi esce col desiderio di replicare il piatto nella propria cucina ho raggiunto lo scopo. Fattibile? Sì. Dicono che il mio risotto alla pizzaiola sia un capolavoro gastronomico ad alto tasso di tecnicità. Sarà per la polverizzazione di alcuni ingredienti... Io preferisco credere che sia una prelibatezza casalinga perché, semplificando il procedimento e giocando in maniera diversa con gli ingredienti, chiunque ci metta un po' di attenzione — ad esempio dosando il liquido di cottura che è un mix di acqua di governo e brodo vegetale — può ottenere un risultato ragguardevole. Poi contano molto la dedizione e l'accudimento. Il pensiero va

Io credo sia una prelibatezza casalinga: chiunque può ottenere un risultato ottimo

IL MENU DI ANDREA BERTON

ZAFFERANO E TIMBALLO DI OSSOBUCO

INGREDIENTI

Per l'ossobuco: **2** ossobuchi di vitello, **4** zeste di limone, **½** testa di aglio, **½** cipolla bianca, **1** carota, **1** costa di sedano, **500 g** di brodo di vitello, **80 g** di salsa di pomodoro, **50 g** di vino bianco, olio evo, sale, pepe.
Per l'acidità: **1 l** di aceto di vino bianco, **1 l** di vino bianco, **2** cipolle.
Per il risotto: **320 g** di Carnaroli, **2 l** di brodo di pollo, **40 g** di olio evo, **50 g** di burro, **50 g** di Grana Padano, **0,04 g** di zafferano in pistilli, sale, pepe, acidità. Zeste di limone e foglie di prezzemolo

Iniziate rosolando gli ossibuchi in padella con un filo di olio evo fino a donare un colore dorato a entrambi i lati. Togliete dalla padella gli ossibuchi e lasciateli da parte. Recuperate i succhi rilasciati sul fondo della padella: bagnate prima con il vino bianco e dopo con il brodo di vitello. Riducete della metà. Brasate in una casseruola la carota e il sedano tagliati a brunoise, le zeste di limone, la cipolla a julienne e la testa di aglio con un filo di olio evo. Di seguito unite gli ossibuchi, la salsa ottenuta prima e la salsa di pomodoro. Coprite e lasciate cuocere a calore moderato per circa 2 ore, fino a quando gli ossibuchi non risulteranno fondenti. Quindi separate la carne dall'osso sfilacciandola, conditela con la salsa ottenuta durante la cottura. Togliete il midollo dalle ossa e aggiungetelo alla carne. Aggiustate di sale e pepe. Compattate la carne con l'aiuto di una pellicola, donando una forma cilindrica. Raffreddate e tagliate il cilindro di ossibuchi in quattro medaglioni da 2 cm di altezza. Per smorzare il grasso e allo stesso tempo completare il gusto del risotto versate il vino in una casseruola assieme all'aceto e alle due cipolle tagliate a julienne. Portate a ebollizione fino a ridurre di un terzo il liquido. Filtrate, eliminate la cipolla e tenete da parte il liquido. Infine tostate il riso in una casseruola con l'olio evo, salate leggermente, bagnate con il brodo di pollo caldo fino a coprire e aggiungete lo zafferano in pistilli. Continuate la cottura del riso per 13 minuti continuando a bagnare con il brodo di pollo. Lasciate riposare il riso per 2 minuti e mantecate con Grana Padano e burro e aggiustate di sale, pepe e acidità. Rosolate in una padella i medaglioni con olio evo e disponete sopra il trito di limone e prezzemolo. Stendete il riso su quattro piatti, adagiate l'ossobuco al centro e terminate con il sugo di cottura.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

150 MINUTI

La mia è una cucina immediata e avvolgente, che condivido sempre con Sandra, mia moglie

allora a mamma Luciana. Quand'ero piccolo, mamma mi coccolava con il riso al latte. Non certo una ricetta stellata, eppure il gusto che si provava nel mangiarlo era raro. Oggi lo preparo rivisitato. Con l'aggiunta di vaniglia e fragoline di bosco, zeste di limone e cannella in polvere per ricreare quell'avvolgenza che rassicura. È una cucina che sa di casa, la mia. Immediata: capisci subito che cosa stai mangiando. E sensibile perché è il frutto della quotidianità in famiglia. Che condivido con Sandra, mia moglie. L'ho conosciuta tardi, a 43 anni, durante una cena da Alain Ducasse. Eravamo entrambi liberi e con le idee chiare: se ci si crede, ci si sposa. Due anni dopo, il matrimonio a Milano. Sandra mi ha ingentilito e regalato un equilibrio inedito. Ha accettato da subito i sacrifici che un lavoro come il mio comporta. Nella vita lei è sommelier, con un palato finissimo. Nato in occasione dell'apertura del ristorante, il riso in brodo di gamberi è il piatto che ci rappresenta. I sapori si scoprono piano piano e acquistano intensità solo quando si uniscono. Separati sono sciapi. Il tocco in più? Un buon bicchiere di bollicine italiane: Franciacorta o Trentodoc. È l'unione dei mondi. Amo il riso che nasce nell'acqua e vive di vita nuova nel mio brodo e nel vino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

NOCCIOLE

Uno scrigno di cioccolato fondente (o al latte) con croccanti pezzetti di nocciola: l'Uovo Pasqua d'Oro di Ferrero al suo interno nasconde i cioccolatini Ferrero Rocher

SOLIDARIETÀ

Si può sostenere CasAmica, la onlus che offre accoglienza dal 1986 a chi affronta la malattia lontano da casa, acquistando colombe, uova di Pasqua o biscotti: *donisolidali.casamica.it*

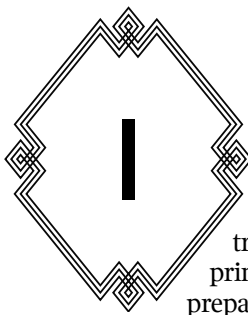
LIMITED EDITION

Cupper Teas ha pensato ai palati più curiosi con la limited edition Love Pack, che racchiude 24 bustine con messaggi speciali e 8 varietà di tè e infusi biologici e cento per cento naturali

SPEZIATO

Corona è l'espressione più nobile del prosciutto cotto secondo Levoni. Leggermente speziato, per produrlo si ricorre a cosce selezionate di suino cento per cento italiano

TORTA DI BRIOCHE

Un lievitato più semplice dei tradizionali dolci di Pasqua ma molto scenografico Si prepara assemblando tanti cornetti di pasta, ciascuno farcito con ripieni differenti, dal pistacchio alla marmellata. Da spezzare con le mani nei giorni di festa

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Il mese di aprile è il primo appuntamento dell'anno con i grandi lievitati, tra cui spiccano diversi dolci della tradizione. Proprio in questo periodo primaverile in molte parti del mondo si preparano impasti ricchi di burro e uova per festeggiare la Pasqua. Si tratta di ricette piuttosto difficili da eseguire in casa. D'altra parte è possibile ottenere risultati ugualmente gratificanti anche con impasti lievitati più semplici. Ad esempio, con la pasta brioche si può preparare un dolce divertente e molto scenografico, capace di soddisfare i gusti di tutti in un giorno di festa. Per realizzarlo, si assemblano tanti diversi cornetti di pasta briosciata con ripieni differenti, secondo i gusti. Potete utilizzare della marmellata ai frutti rossi o alle castagne, una noce di pasta di mandorle, pistacchi tritati e impastati con pochissimo miele. Oppure del cioccolato fondente o, se preferite, anche aromatizzato.

INGREDIENTI

Per l'impasto brioche: **500 g** di farina bianca forte, **45 g** di acqua, **60 g** di zucchero, **4** uova grandi, **1** cucchiaino di sale, **8 g** di lievito di birra secco, **250 g** di burro.
Per il ripieno: **6** quadretti di cioccolato + farciture a scelta (marmellata ai frutti rossi o alle castagne, pasta di mandorle oppure pistacchi tritati al miele). Prima di infornare: **1** tuorlo, **1** cucchiaino di latte

PREPARAZIONE

Mettete il panetto di burro fra due fogli di carta forno e appiattitelo fino a renderlo malleabile. Riunite nella planetaria acqua, sale, metà dello zucchero, lievito, uova e farina. Lavorate gli ingredienti a bassa velocità per 5-6 minuti. Aggiungete il burro a pezzetti, aumentando la velocità dell'apparecchio finché sarà tutto incorporato. Rallentate la velocità e lavorate ancora 5 minuti. Coprite e lasciate lievitare un'ora. Appiattite l'impasto con le mani. Fate un giro di pieghe. Stirate un punto della pasta e riportatelo verso il centro premendo. Proseguite con il punto successivo e continuate fino ad arrivare al punto di partenza, ricomponendo la palla di impasto. Coprite e raffreddate in frigo per un'ora. Ripetete le pieghe e raffreddate ancora per un'ora. Avvolgete l'impasto nella pellicola, riponetelo in un contenitore ermetico e mettete in frigo per tutta la notte. Estraete l'impasto 30 minuti prima di lavorarlo. Stendetelo in un rettangolo. Ritagliate 9 triangoli lunghi e stretti e fate un taglio verticale di 2 cm alla base di ognuno. Mettete la farcitura che desiderate al centro di 6 triangoli. Prendete i due lati ora divisi dal taglio e arrotolateli verso la punta. Non date, però, al cornetto la classica forma della mezzaluna: i lati devono restare dritti. Aggiungete poi due cubetti di cioccolato, uno per lato, nei 3 triangoli rimasti. Arrotolateli come prima e tagliateli a metà. Rivestite di carta forno una teglia rotonda di 28-30 cm di diametro. Disponete a stella le 6 brioche con una delle due punte rivolta verso il centro della teglia. Quindi riempite lo spazio vuoto fra una brioche e l'altra con i 6 cornetti tagliati, sempre con la punta verso il centro. Coprite e fate lievitare per due ore. Spennellate con un tuorlo d'uovo mescolato con il latte e cuocete a 190°C per 20-25 minuti. Fate raffreddare, sformate e servite.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8 PERSONE

90 MINUTI + RIPOSO

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

140 ANNI

Caffè Vergnano compie quest'anno 140 anni. Per celebrare l'anniversario ha pensato a una limited edition di prodotti iconici dell'azienda, come la tazzina, in versione oro

BELLE ÉPOQUE

Una trama floreale in stile Belle Époque avvolge le bottiglie di champagne della Collezione Anemone della Maison Perrier-Jouët. Sei cuvée disponibili in quantità limitata

AGLI AROMI

Cinque alternative al classico Burro Superiore Fratelli Brazzale: al sale marino integrale di Cervia, al sale affumicato di Cipro, al finocchietto, all'erba cipollina e al rosmarino

SPALMABILE

La famiglia di Chocobella, la crema spalmabile di Damiano, si allarga con la Linea Golosa: cioccolato bianco alla nocciola o al pistacchio, con frutta secca bio

LA CUCINA DELLE DONNE

Sensuale, ironica, libertina, fu affamata di cibo e d'amore. È considerata la food writer più famosa del Regno Unito: con i suoi libri ha aiutato gli inglesi a uscire dall'austerità del dopoguerra e ad apprezzare i sapori mediterranei

L'AUTRICE

LA SIGNORA DEGLI APPETITI

ELIZABETH DAVID

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Carlotta Gasparini

Quando Elizabeth David stava per morire nel maggio 1992, all'età di 78 anni, chiese agli amici due cose: una bottiglia di Chablis e del caviale. Fu accontentata. Perché nessuno avrebbe osato contraddirla. Nota per il suo caratteraccio, ma anche per il suo straordinario talento, la più grande scrittrice di cucina britannica del dopoguerra è stata lei, su questo nessuno ha dubbi. Ha contribuito a influenzare i gusti della nazione per decenni. Eppure, lontana dai confini della cucina, è stata anche un'antesignana della liberazione sessuale. Qualcosa, di David, è venuto fuori con lo straordinario film girato dalla Bbc nel 2006 sulla sua vita, *A life in recipes*. A interpretarla, Catherine McCormack, nella veste di una libertina intransigente che aveva opinioni profondamente audaci su indipendenza femminile e libertà sessuale. Peccato che lei avrebbe detestato qualsiasi tipo di film sulla sua vita. Permise poche interviste stampate e solo un singolo incontro tv di cui si lamentò a lungo. La sua bio ufficiale? «Mrs. David ha vissuto e tenuto casa in Francia, Italia, Grecia, Egitto e India». Donna rivoluzionaria dalla scrittura fantastica ha contribuito a cambiare i gusti austeri dei britannici negli anni '50 e oltre con i suoi libri e la divulgazione della cucina mediterranea, utilizzando ingredienti come olio d'oliva, zafferano e zucchine. Mantenendo ferocemente la sua vita privata lontana dal grande pubblico. Lisa Chaney, la sua biografa ufficiale, ha detto: «Aveva quella che si potrebbe definire una vita amorosa vivace. Si innamorava costantemente degli uomini. Ma sceglieva sempre quelli sbagliati». Educata alla Sorbona, proveniva da un ambiente sociale privilegiato. Irrequieta e indipendente - dopo la St Clare's Private School for Ladies a Tunbridge Wells, aveva tentato senza successo di diventare un'attrice - all'inizio del 1939, lei e il suo amante, Charles Gibson Cowan, salparono per la Grecia sulla loro barca, l'Evelyn Hope.

> **Spesso si innamorava degli uomini Ma sceglieva sempre, purtroppo, quelli sbagliati**

CHI È

Elizabeth David (1913-1992) è stata definita la più grande scrittrice di cucina britannica del dopoguerra. Grazie ai suoi numerosi viaggi tra Grecia, Egitto e Francia, portò i sapori mediterranei in Inghilterra. Scrisse a lungo per *Harper's Bazaar* e numerosi libri, il primo dei quali fu *A Book of Mediterranean Food*, pubblicato nel 1950

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Sara Farina

Quando scoppiò la guerra, erano nel Sud della Francia e fu ad Antibes, dove trascorsero l'inverno, che incontrò il suo mentore, lo scrittore e viaggiatore Norman Douglas. Lei e Cowan salparono di nuovo nella primavera del 1940 e fuggirono al Cairo. Dove David trascorse il resto della guerra e sposò Anthony David, ufficiale dell'esercito indiano, anche se la relazione era condannata fin dall'inizio. Tornata a casa ben presto capì cosa avevano vissuto in Inghilterra: «Un giorno portai a mia sorella un chilo di pomodori freschi. Come li tirai fuori per farglieli vedere, vidi che le lacrime scendevano sul suo viso». «Scusa», fu la risposta. «È solo che sono cinque anni che cerco di comprare pomodori freschi». Tutto era cambiato. Nel 1949 iniziò a scrivere una rubrica di cucina per *Harper's Bazaar* e subito dopo la sua prima raccolta di ricette fu inviata agli editori. Alla John Lehmann Ltd il suo manoscritto arrivò nelle mani di Julia Strachey, una nipote di Lytton che allora lavorava come lettrice presso l'azienda. A Strachey piacque il libro e lo pubblicò nel giugno 1950, con copertina e illustrazioni di John Minton. Tra le sue pagine c'erano ricette per delizie esotiche come moules marinières e spanakopita, bouillabaisse e brandade, boeuf en daube e dolmades. E frasi tipo: «La gioia e la felicità iniziano, geograficamente, dove l'aglio viene utilizzato in cucina». Così iniziò la carriera di David come la più grande food writer della Gran Bretagna. Proseguì con *French Country Cooking* (1951), *Italian Food* (1954), *Summer Cooking* (1955) e il libro per il quale è ancora ricordata meglio, *French Provincial Cooking* (1960). Le idee di David si sono sentite però solo negli anni '60 e '70, quando le famiglie hanno iniziato a mangiare cose come lasagne e avocado. Nel 1965 aprì un negozio a Pimlico, Londra, dove vendeva pentole Le Creuset e altri kit difficili da reperire. Con le sue meravigliose vetrine, fu influente quanto i suoi libri. Ma fu anche un disastro commerciale e nel 1973 lo chiuse. Divenne un'accesa critica sia dei supermercati che della cultura «foodie». Verso la fine della sua vita beveva troppo, forse un po' sola: dalla sua relazione con Peter Higgins, finita nel 1963, era single. La morte nel 1986 della sorella Felicite fu un colpo terribile, che la fece precipitare nella depressione. Tra i cesti di gigli, iris blu e violette al suo funerale a Folkington, nell'East Sussex, il 28 maggio 1992, qualcuno mise anche una pagnotta e un mazzo di erbe.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Prima di morire chiese agli amici due cose: una bottiglia di Chablis e del caviale

LASAGNE VERDI AL RAGÙ

INGREDIENTI

Per il ragù: **500 g** di macinato di manzo, **250 g** di fegato di pollo, **200 g** di prosciutto crudo, **2** carote, **2** cipolle, **1** costa di sedano, **6 cucchiai** di concentrato di pomodoro, **1 bicchiere** di vino bianco, brodo o acqua, burro, sale, pepe, noce moscata. Per la pasta: **2** uova, **60 g** di spinaci tritati e strizzati, **300 g** di farina, **1 cucchiaino** di sale, **1 cucchiaino** di olio. Per la béchamel: **500 ml** di latte, **40 g** di farina, **40 g** di burro, **1 pizzico** di sale, noce moscata, Parmigiano grattugiato.

PREPARAZIONE

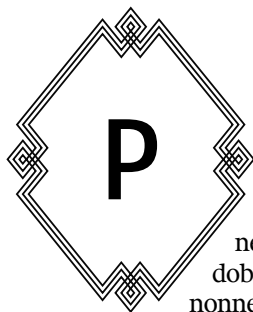
Fate a pezzetti il prosciutto e fatelo consumare in un tegame con un po' di burro. Aggiungete gli odori tritati e fateli appassire. Unite la carne, fatela rosolare, poi aggiungete fegato a pezzetti, vino e, quando sarà evaporato, pomodoro. Se serve, versate brodo o acqua, fate sobbollire un paio di ore, aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Su una spianatoia sistemate la farina a fontana e le uova e impastate, unite spinaci, olio, sale e ottenete un panetto liscio. Dividetelo in due e fate riposare per mezz'ora. Spolverate di farina il piano, stendete sottile una metà dell'impasto, coprite con un canovaccio mentre stendete anche l'altra. Tagliate la pasta in rettangoli 20x10 cm circa e lessateli due minuti. Preparate la béchamel. Imburrate una teglia rettangolare (25x20 cm), foderate il fondo con uno strato di pasta, uno di ragù, uno di béchamel e poi ricominciate. Finite con ragù, béchamel e Parmigiano. Infornate a temperatura moderata finché si sarà formata una crosticina croccante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È l'ingegnosità delle nonne ebree ashkenazite, le «babcie», che ha dato vita alla treccia briosciata più celebre del mondo. Il cioccolato? È l'ingrediente, aggiunto soltanto in seguito, che ha reso il dessert cosmopolita. Il procedimento e i trucchi della «micro-panificatrice» Aurora Zancanaro

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

BABKA AL CIOCCOLATO

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Per la babka, la treccia briosciata e farcita, diventata di gran moda negli ultimi anni, dobbiamo ringraziare le nonne ebree ashkenazite, le «babcie» che, per non buttar via l'impasto del pane, presero l'abitudine di rinforzarlo con burro, frutta secca o cannella per trasformarlo in un dolce goloso, adatto per la colazione o le feste. Gli ebrei ashkenaziti, nelle loro migrazioni di fine Ottocento dall'Europa centro-orientale agli Stati Uniti, portarono con sé usi e tradizioni, babka compresa. Giunto in Occidente, il dolce si è evoluto, ha incontrato il cioccolato ed è diventato una treccia cosmopolita con un posto d'onore in tutte le bakery più alla moda di New York. A Milano, che ha recepito da qualche anno questa golosa tendenza, la regina della babka è Aurora Zancanaro, fondatrice del micropanificio «Le Polveri».

LA MAESTRA

Aurora Zancanaro, panificatrice, 35 anni, di Treviso, è una chimica laureata a Ca' Foscari. Nel 2017 ha aperto il micropanificio «Le Polveri», in zona Sant'Ambrogio, a Milano, dopo un'esperienza da Davide Longoni e a Londra

INGREDIENTI

Per due stampi a cassetta in alluminio dalle dimensioni di 10 cm x 20 cm. Per il polish: 150 gr di acqua, 150 gr di farina o forte, 6 gr lievito di birra fresco. Per l'impasto: il polish, 650 gr di farina o forte per dolci lievitati con W 320/350, 200 gr di latte intero, 100 gr di zucchero di canna, 200 gr di uova (circa 4), 10 gr di sale, 200 gr di burro a temperatura ambiente, buccia di arancia e/o limone grattugiata. Per la crema: 45 gr di cacao, 210 gr di cioccolato fondente, 180 gr di burro, 60 gr di sciroppo di dattero. Per lucidare: acqua e miele q.b. In alternativa latte o tuorlo d'uovo sbattuto.

PREPARAZIONE

Cominciate dal polish, il pre-impasto. In una tazza mescolate acqua, farina e lievito di birra sbriciolato. Ottenete una pastella e lasciatela a temperatura ambiente per circa 3 ore (devono crearsi delle bolle in superficie). Mentre il pre-impasto riposa dedicatevi alla crema: tagliate a pezzi il cioccolato, mettetelo in un pentolino e adagiatelo in un tegame leggermente più grande, in cui avrete versato due dita di acqua. Sistemate il tutto sul fuoco e appena il cioccolato comincerà a sciogliersi aggiungete il burro a pezzi. Quando il composto sarà liscio e fluido, toglietelo dal fuoco, aggiungete il cacao e lo sciroppo di datteri e mescolate eliminando eventuali grumi. Ora lavorate l'impasto. Nella ciotola di una planetaria, a cui avrete montato il gancio, versate il polish con latte, farina, zucchero, uova e azionate l'apparecchio a velocità minima. Unite la buccia degli agrumi grattugiata, aumentate leggermente la velocità e continuate fino a far incordare. Aggiungete il sale e un terzo del burro a temperatura ambiente, da far assorbire lentamente. Aggiungetene ancora un terzo. Dovrete ottenere un panetto morbido e liscio. Coprite la ciotola con un canovaccio. Fate riposare per circa 2 ore a temperatura ambiente. Riprendete in mano l'impasto, appoggiandolo su una spianatoia spolverata di farina e dividetelo in due parti uguali. Prendete la prima metà e stendetela con le mani o con un mattarello, andando dal centro verso i bordi. Dovrete ottenere un rettangolo il cui lato maggiore deve essere circa tre dita più lungo dello stampo a cassetta. Date una vigorosa mescolata alla crema e spalmatene metà sul rettangolo. Cominciate ad arrotolarlo delicatamente ma stretto, facendo in modo, però, di non far fuoriuscire la crema e tagliatelo a metà nel senso della lunghezza. Intrecciate tra loro le due strisce ottenute e sistematele in uno dei due stampi precedentemente unti o rivestiti di carta forno, mantenendo verso l'alto la parte con la farcia. Ora prendete l'altra metà dell'impasto e ripetete tutto il procedimento per ottenere una seconda babka. Fate lievitare i due impasti in un luogo riparato per circa un'ora e mezza. Metteteli nel forno già caldo a 190°C per circa 40 minuti. Mentre le babka cuociono, preparate ora uno sciroppo di acqua e miele. Per le dosi andate a occhio: mettete in una ciotolina un paio di cucchiai di miele e diluiteli con acqua tiepida, tanta quanta ne servirà per ottenere uno sciroppo corposo, poi lasciatelo raffreddare. Una volta sfornate le trecce, spennellatele ancora calde con lo sciroppo freddo per ottenere una superficie ben lucida.

I TRUCCHI

Se non doveste trovare lo sciroppo di datteri, sostituitelo con il miele. Ricordate di aggiungere il sale e il burro a temperatura ambiente solo alla fine, dopo tutti gli altri ingredienti , cioè quando l'impasto si staccherà dalle pareti della ciotola e sarà diventato bello elastico. Per ottenere un impasto scuro al cioccolato vi basterà aggiungere 20 gr di cacao amaro e 40 gr di latte. Per lucidare le trecce, al posto dello sciroppo di miele potete utilizzare latte o del tuorlo d'uovo sbattuto. Alla fine del procedimento lasciate raffreddare la babka su una gratella. Quando servire questo dolce? A fette a colazione oppure per una merenda pomeridiana

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

Per i dorayaki: **2** uova, **200 g** farina, **1** cucchiaio di mirin, olio evo, **120 g** bevanda di riso germogliato, **5 g** bicarbonato, sale. Per la crema: **250 g** fagioli azuki già cotti, sale, **2** cucchiai farina carrube, **2** cucchiai di uvette, **6-8** cucchiai bevanda di riso germogliato

DORAYAKI E CREMA DI FAGIOLI AZUKI

I dorayaki sono un dolce giapponese composto da due frittelle che assomigliano a dei pancake. Vengono farciti con l'anko, una crema di fagioli azuki. Per prepararli mescolate le uova con il mirin e la bevanda di riso. Setacciate in una ciotola la farina di tipo 2 con il bicarbonato e un pizzico di sale. Versate al centro gli ingredienti liquidi e mescolate con una frusta. Scaldate un padellino e cuocete i dorayaki come fossero pancake, ungendo solo all'inizio il padellino con poco olio. Per la crema, fate rinvenire le uvette in acqua bollente, scolatele bene e frullatele a crema. Quindi aggiungete nel mixer la farina di carrube, un pizzico di sale e i fagioli, mixate aggiungendo man mano la bevanda di riso per ottenere una consistenza soda, liscia e soffice. Farcite i dorayaki con la crema e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

6 PERSONE
35 MINUTI

È aprile: coi primi caldi la stanchezza stagionale ci porta a prediligere i cibi che tendono a farci sentire più energici e sereni, ricchi ad esempio di zuccheri semplici e grassi. Attenzione a non abusarne. Quando il loro consumo diventa giornaliero, rischiamo di non poterne fare a meno e di cadere in quelle che vengono definite «dipendenze da cibo». Sì, perché il consumo di alcuni alimenti si associa a belle sensazioni che, però, svaniscono in fretta. Quindi «più ne mangiamo, più ne desideriamo». Questi alimenti, detti «comfort food», danno appagamento emotivo. Il senso di benessere dipende per alcuni dal contenuto in sostanze nervine; per altri dal contenuto in amidi, cereali raffinati, zuccheri semplici e grassi. È stato osservato che l'obesità può essere una delle conseguenze legate al consumo frequente di questi alimenti che sono fattori di rischio anche per iperinsulinemia, diabete di tipo 2 e patologie cronico-degenerative come quelle cardiovascolari. In particolare, a seguito del consumo di cereali raffinati (e derivati) o zuccheri semplici, il glucosio nel sangue si alza con conseguente liberazione di molta insulina che produce un calo repentino della glicemia e un forte desiderio di mangiare di nuovo cibi dolci. Gli zuccheri semplici favoriscono il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore deputato al sistema «piacere = ricompensa». Più ne assumiamo, più ne vorremmo. Anche i grassi inducono un meccanismo simile. A seguito della loro assunzione, l'organismo produce un effetto pari a quello della marijuana: ci spinge cioè a consumare pietanze ricche di ulteriori grassi. Quando la stimolazione cerebrale si ripete a lungo, l'organismo innesca un meccanismo di dipendenza. Tra gli alimenti in grado di indurla troviamo pizza, patatine, bevande gassate, formaggi, gelati, dolci vari (caramelle, torte, biscotti...), cibi realizzati con farine ultra raffinate, salumi, cioccolato e junk food. Questo perché cibo e cervello hanno un legame indissolubile: si influenzano. Per scoraggiare qualsiasi tipo di dipendenza, basta affidarsi a piccoli accorgimenti. Per prima cosa è bene considerare questi alimenti come una coccola estemporanea, così da regolarci nei consumi. Poi è utile pianificare i pasti per non cadere in tentazione. In attesa di un planning definito, cerchiamo di bere acqua, tè e tisane non zuccherate, soprattutto in caso di un attacco di fame. Mastichiamo piano e con lo sguardo al piatto. Niente televisione accesa o cellulare sul tavolo: ci fanno perdere di vista le quantità delle portate. E ancora: riduciamo al minimo i cibi e le bevande da fast food, quelli che si trovano nei distributori automatici e, più in generale, quelli molto lavorati. Anche caffè e tè possono creare dipendenza per il contenuto in caffeina e teofillina. Ma, se da un lato, la caffeina sembra ridurre il rischio di sviluppare Alzheimer, Parkinson e depressione, la teofillina è usata nel trattamento di malattie delle vie respiratorie. Studi recenti hanno dimostrato effetti antinfiammatori in caso di asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva, anche a basse concentrazioni. Il che significa che non dovremmo superare le tre tazzine di caffè al dì e che dovremmo bere tè ogni giorno senza, però, aggiungere zuccheri o dolcificanti. Ottimi, poi, i cibi integrali con pochi grassi e solo di buona qualità. Anche in questo caso senza zuccheri aggiunti. Tra le strategie collaterali, ricordiamoci di fare la spesa a stomaco pieno, di tenere in casa solo cibi sani (eventuali sgarri quando si mangia fuori), di praticare sport tutti i giorni: basta una passeggiata a passo spedito. L'esercizio fisico regola la funzionalità dell'insulina, stimolando la produzione degli ormoni legati al benessere. Se dipendenza dev'essere, che sia dalla camminata quotidiana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cereali raffinati, junk food e zuccheri semplici danno assuefazione: più ne mangiamo, più ne vorremmo. E il rischio è quello di prendere facilmente peso. Il segreto? Scegliere verdure coloratissime, dolci senza saccarosio e camminare molto, per stimolare gli ormoni del benessere

LA DIETA ANTI-DIPENDENZA

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli

INGREDIENTI

400 g di farina integrale, **2,5 dl** di acqua, **1,5 dl** di olio extra vergine, **200 g** di asparagi puliti, **80 g** di piselli, **80 g** di fave sgusciate e sbucciate, **1 bustina** di cremor tartaro, **1** cucchiaino di bicarbonato, sale

TORTA SALATA DI FAVE, ASPARAGI E PISELLI

Tagliate gli asparagi a tocchetti, sbollentateli insieme ai piselli e alle fave, i legumi tra i più comuni in primavera. Scolateli bene. In una ciotola mescolate la farina con il cremor tartaro (un agente lievitante naturale, estratto dall'uva o dal tamarindo) e il bicarbonato. Aggiungete un cucchiaino di sale agli ingredienti secchi. Mescolate l'acqua e l'olio in una brocca, quindi versate i liquidi poco alla volta fino a formare l'impasto. Aggiungete le verdure tenendo da parte le punte di asparagi. Rivestite uno stampo da cake con la carta forno. Ungetelo e trasferitevi l'impasto, pareggiate la superficie e distribuite sopra le punte di asparagi. Cuocete in forno a 200 C° per 40-45 minuti. Servite la torta tiepida o fredda a fette. *(al.av.)*

4 PERSONE
75 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi. Oggetti: grembiule e tovaglioli La Fabbrica del Lino; padellino Riess; piatti Bloomingville, Easy Life, Lene Bjerre, Novità Home; taglieri Cepa Ceramica; tessuti C&C Milano.

FONDENTE, POCO E TUTTI I GIORNI: PIÙ FELICI CON IL CIOCCOLATO

Amico della salute, il cioccolato fondente svolge un'azione antiossidante, purché non se ne mangi troppo: può indurre dipendenza simile a quella della nicotina. Nel caso, i soggetti meglio predisposti sono le donne durante la sindrome pre-mestruale e in menopausa. Per la presenza di zuccheri e grassi, il cioccolato favorisce la liberazione di serotonina — l'ormone del buonumore —, facendoci sentire più sereni. Il che spinge a un consumo frequente. Ma il cioccolato contiene pure sostanze, come la teobromina, stimolanti del sistema nervoso alla stregua della caffeina. Anche questo crea dipendenza. La teobromina, per lo più nei semi di cacao, sembra però preservare dalle patologie cardiovascolari, favorire l'aumento del colesterolo «buono» e il controllo della pressione arteriosa. Per cui sì al fondente: sopra l'85 per cento e con pochi zuccheri, in piccole dosi anche tutti i giorni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

800 g di polpo fresco, **320 g** di mezze maniche integrali, **400 g** di pomodori pelati, **2** spicchi di aglio, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale, peperoncino secco, acqua

MEZZE MANICHE AL POLPO

T F — 4 PERSONE — 45 MINUTI

Sciacquate il polpo, che per essere fresco deve avere una colorazione brillante oltre che una carne soda. Mettetelo in una casseruola con uno spicchio di aglio vestito, un cucchiaio di olio e 2-3 cucchiai di acqua, coprite e cuocete a fuoco dolce per 30 minuti. Lasciate intiepidire il polpo, quindi pulitelo dalla pelle e tagliatelo a pezzetti. In una padella profonda mettete i pomodori spezzettati, il secondo spicchio di aglio, un peperoncino e una presa di sale. Cuocete a pentola semicoperta per 10 minuti, unite il polpo, cuocete ancora 5 minuti, regolate di sale e aggiungete un giro di olio crudo. Nel frattempo cuocete al dente la pasta in acqua bollente salata, poi saltatela in padella con il sugo, cospargete di prezzemolo e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

4 fette di pane integrale, **1** mazzetto di asparagi, **1** cucchiaio di mandorle a scaglie, **½** cucchiaino di senape, **1** cucchiaino di crema di mandorle, **1** cucchiaino di limone, olio extra vergine di oliva, sale, acqua

CROSTINI DI ASPARAGI ALLE MANDORLE

V F L — 4 PERSONE — 15 MINUTI

Protagonista di questo spuntino, che può diventare un aperitivo o un antipasto, è l'asparago, una verdura ricca di fibre, sali minerali, vitamina C e nota per favorire la diuresi. Prima di tutto lavateli bene. Poi eliminate la loro parte legnosa, quella più vicina alle radici, salvando invece le parti più delicate. Cuocete a vapore 10 minuti, fino a quando gli asparagi non saranno teneri. Tostate le mandorle a scaglie in una padella senza grassi. Nel momento in cui prendono colore toglietele dal fuoco. Tostate le fette di pane nella stessa padella. Mescolate la crema di mandorle con la senape e il succo di limone, ammorbidite la crema con poca acqua. Spalmate la crema sopra i crostoni di pane, coprite con gli asparagi, un filo di olio e le mandorle a scaglie. Servite subito. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

2 mazzi di agretti, **10** ciliegini gialli e rossi, **100 g** di olive nere snocciolate, **2** cucchiaini di succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale

AGRETTI ALLE OLIVE

V F L — 4 PERSONE — 20 MINUTI

Gli agretti, conosciuti anche con il nome di barba di frate, sono una pianta erbacea dalla consistenza croccante. Il sapore è acidulo e anche piccante. Sono reperibili nel periodo di primavera e si possono mangiare sia crudi sia cotti. Solitamente accompagnano secondi di carne o di pesce, ma vengono utilizzati anche per frittate, zuppe e sughi. Questa ricetta prevede che vengano lessati. Incominciate quindi a pulirli, eliminando le radici e lavandoli più volte per rimuovere la terra. Lessateli 10 minuti, scolateli e lasciate che si raffreddino. Lavate intanto i ciliegini, asciugateli, tagliateli a metà e salateli. Metteteli in una ciotola con le olive, aggiungete 2 cucchiai di olio extra vergine e il succo di limone. Unite gli agretti, mescolate e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

250 g filetto di cernia, **2** topinambour, **1** carota, **1** spicchio di aglio, **100 g** di piselli, pangrattato, **1** ciuffo di prezzemolo, **3** cucchiai di ceci e **1** di pinoli, **200 g** di fagiolini
Per la salsa: **1** cucch.io di succo di limone, sale, **2** cucchiaini di crema di sesamo e **1** di senape, olio evo, **1** yogurt di soia

POLPETTE DI PRIMAVERA

L F T — 4 PERSONE — 40 MINUTI

Lessate i topinambour. Sbucciateli. Cuocete la cernia in una padella con un filo d'olio, pinoli e uno spicchio di aglio schiacciato. Salate. Schiacciate i topinambour, uniteli al pesce spezzettato, eliminando l'aglio. Frullate i ceci già lessati, mescolateli con il resto e un mazzetto di prezzemolo tritato, salate. Formate le polpette e passatele nel pangrattato integrale. Mettetele in una teglia coperta di carta forno e condite ogni polpetta con poco d'olio. Cuocete a 180°C per 10 minuti. Intanto tagliate a dadini la carota e a tronchetti i fagiolini, lessate e scolate quando sono croccanti. Cuocete i piselli e toglieteli dal fuoco quando sono teneri. Condite le verdure con sale e olio. Per la salsa, mixate senape, crema di sesamo, limone, 1 cucchiaio di acqua, yogurt di soia e sale. Servite con polpette e verdure. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I LIBRI

Dal «rraù» al casatiello, il nuovo libro di Erri De Luca è una raccolta di ricordi legati ai cibi che lo hanno accompagnato sin dall'infanzia. E un saluto pieno di sentimento a un'epoca (alimentare) che non c'è più: «Ho sfiorato la fame e ho il palato grezzo del Novecento. Ma sono grato di essere stato giovane allora»

«Quando si parla di gastronomia o meglio ancora di ristorazione, da sempre la distinzione che qualifica un locale è — e rimane — la stella di buona tavola della Guida Michelin». Lo scrive l'ex direttore della Rossa Fausto Arrighi, interpretando un sentire comune. E però quanti davvero ne conoscono la storia? Quanti sanno che la saga stellata in Italia comincia nel 1959 con ben 84 ristoranti con una stella e che solo nel 1969 vengono premiati dieci locali con le due stelle, quattro dei quali in Liguria? E che solo 17 anni dopo, nel 1986, arriverà la prima «terza», a Milano, in via Bonvesin de la Riva, quando Gualtiero Marchesi entra nell'olimpo della ristorazione mondiale? Del resto, un catalogo di tutti i 1.324 ristoranti italiani stellati della storia non è mai esistito. Fino a oggi, grazie al giovanissimo editore Manfredi Nicolò Maretti, faentino, classe 1993, grande appassionato di arte, teatro e cibo, che, presentandosi anche in versione di autore, ha deciso di realizzare la prima enciclopedia di tutti gli indirizzi premiati dalla Michelin dal 1959 a oggi. Un volume corposo, elegante, che ordina sistematicamente i 1.324 locali suddividendoli sia per anni sia per regioni. E, a chiudere un focus sui tristellati curato da Maurice von Greenfields, l'autore di *Tre stelle Michelin*. Da collezione. (*I. Fan.*)

Manfredi Nicolò Maretti, Le stelle Michelin in Italia – Enciclopedia dei ristoranti stellati italiani dal 1959 al 2021, *Maretti editore, 1.184 pagine, 55 euro.*

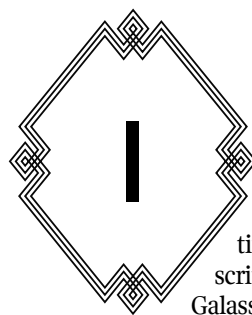
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Manfredi Nicolò Maretti

LE STELLE MICHELIN IN ITALIA

Enciclopedia dei ristoranti stellati italiani dal 1959 al 2021

AUTOBIOGRAFIA & RICETTE

«LA MIA STORIA A SPIZZICHI E BOCCONI»

di **Isabella Fantigrossi**

Il primo libro di Erri De Luca dedicato a storie di cibo familiare, gli «spizzichi e bocconi» del titolo, l'autore napoletano lo ha scritto assieme al nutrizionista Valerio Galasso. «Bravissimo, sa? Me lo ha fatto conoscere Paola Porrini Bisson, la presidente della fondazione che porta il mio nome. Quando l'ho sentito parlare mi sono reso conto che avevo tanti racconti in testa sul mondo del cibo. Così è nato il libro». Ma lei davvero segue una dieta? «Nooo. Io mi faccio consigliare solo dall'alpinismo. Seguo un regime che mi obbliga a stare leggero. Mi sfamo e basta». A mezzogiorno, se da solo, evita di sedersi. «Il mio pasto è la cena», racconta Erri De Luca, da poco rientrato in Italia dopo aver partecipato al viaggio umanitario con Time4Life al confine tra Romania e Ucraina («E ci tornerò tra poco per un secondo viaggio: non sono neutrale tra invasore e invaso, sono un partigiano, voglio che gli ucraini resistano»). Ma quella dell'unico pasto non c'entra con la montagna: «È un'usanza che mi è rimasta dopo venti anni di lavoro da operaio. A pranzo si mangiava poco per non affaticarsi nella seconda metà del turno». Il tema della fame è sempre lì, pronto a sbucare. Ed è ciò che colpisce leggendo questa «biografia alimentare»: «In effetti è un argomento incombente, sta in tutto il libro come un rumore di fondo. Del resto la mia generazione ha sfiorato la maledizione della fame: ci si nutriva per farla passare. Pane, pizza, patate, quelli che oggi chiamiamo carboidrati, servivano per placarla. E io oggi resto un analfabeta alimentare». E cioè? «Sono di un'epoca alimentare antecedente a questa, basata sulla scarsa quantità e varietà. Mi è rimasto in bocca un palato grezzo, capace di distinguere il cattivo dal buono, ma povero di sfumature intermedie. Ho le papille del 1900». Spiega: «Oggi ci sono le dosi, ci si siede a tavola per convivialità, non per appetito. Allora, invece, si beveva un vino così acido da spellare le trippe. A Napoli c'erano tanta mancanze, oggi invece la vita civile è migliorata. Però io non vorrei abitare da giovane oggi: sono grato al fato di essere stato giovane allora». All'osteria ci si salutava tutti. E la domenica si andava a pranzo da nonna Emma che preparava il «rraù», un sugo «che urlava», un profumo che era un assalto al vertice dei sensi: «Non ho temperamento mistico, ma quel poco che mi è toccato in sorte l'ho assaggiato, l'ho avuto sulla lingua, durante le domeniche d'infanzia». Poco e niente ghiotto di dolciumi, l'unica concessione era, ed è, la pastiera: «La sua scacchiera di pastafrolla, il ripieno di grano, sono la promessa mantenuta di ogni primavera. La fine dell'inverno per me non sta nelle frecciate nere delle rondini, ma nell'arrivo da Napoli, in busta chiusa e l'ufficialità di un atto notarile, della pastiera spedita dal caro Mario Ferri». Ciascuno, alla fine, dice Erri De Luca, ha un desiderio impossibile. «E il mio è di tornare a sedermi a quella tavola della domenica». Che oggi, forse, non esiste più.

Erri De Luca, *Spizzichi e bocconi,* Feltrinelli, 192 pagine, 16,50 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CON COSTANZA GRAVINA

SIMONETTA AGNELLO HORNBY, ODE ALLA «CUNTINTIZZA» DELLA VITA

Simonetta Agnello Hornby, Costanza Gravina, *La cuntintizza*, Mondadori, 276 pagine, 19 euro, dal 19 aprile in libreria

Non è contentezza e nemmeno soddisfazione. Non significa allegria e neanche è sinonimo di un concetto così impegnativo come la felicità (che chissà se si riesce a raggiungere per davvero). È intraducibile la *cuntintizza*, vocabolo siciliano che tiene dentro, come un guscio accogliente, quelle piccole ragioni della bellezza del vivere che costellano la quotidianità dell'esistenza. Che producono pace ma anche, allo stesso tempo, «una vaga, seducente inquietudine, uno sfrigolio che vuole restare chiuso lì dov'è, come se fosse una pallina di zucchero che profuma di cannella, una pallina in fondo all'anima, qualcosa di piccolo che si scioglie e per un attimo addolcisce il tutto e subito si consuma». Ne hanno fatto l'elogio Simonetta Agnello Hornby e la nipote Costanza Gravina che, assieme, hanno scritto un bellissimo libro sui piccoli piaceri della vita. Gli stessi per entrambe, nonostante la differenza di età. E inevitabilmente legati al cibo, al cucinare, alla scoperta dei frutti della terra siciliana. Duettano nel libro le due autrici, alla riscoperta di antichi episodi comuni e di memorie famigliari. Come il piacere che si prova mentre si affondano le mani nella pasta frolla, si osserva il fico d'India in piena estate o si monda la verdura fresca appena raccolta nell'orto: «Mentre risciacquo e tolgo gli insetti rimasti, tra le mie mani, i miei occhi e le foglie ancora piene di linfa si crea un rapporto, come se ambedue, io e la verdura, fossimo consce di far parte del ciclo della sopravvivenza: noi esseri umani e la pianta da cui spunteranno altre foglie». Una è l'avvertenza iniziale. «Abbiamo voluto parlare e scrivere della *cuntintizza* come la conosciamo noi due, senza alcuna ambizione accademica che abbia a che fare con questo nostro racconto a frammenti, imperniato sulle luci che si accendono quando ci sentiamo in pace con il mondo: ci limitiamo a raccontare quando si accendono e come lo fanno». Ma che sia davvero questa la felicità nella vita?

I.Fan.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MEMOIR

LA SCRITTRICE NEWYORKESE CHE COLTIVAVA LA FELICITÀ IN CUCINA

Laurie Colwin, *Home cooking. Una scrittrice in cucina*, Big Sur, 219 pagine, 17 euro

Per gli appassionati del genere, l'uscita di *Home cooking* nella traduzione italiana (la seconda in assoluto, dopo quella del 2015 nella collana Storie di cucina pubblicata proprio dal *Corriere della Sera*) è una grandissima notizia. Laurie Colwin, scrittrice newyorkese, cuoca sopraffina ma senza snobismo, collaboratrice del *New Yorker* e della rivista di culto *Gourmet*, è morta improvvisamente nel 1992 per un attacco di cuore nel suo appartamento di Manhattan. E il suo libriccino, uscito negli Stati Uniti nel 1988, è tante cose: un volume di ricette, una raccolta di scritti sul cibo, un memoir di un'autrice che è stata paragonata da molti, per lo stesso stile brillante e ironico, alla sua celebre concittadina Nora Ephron. Ma, come racconta Lorenza Pieri, la traduttrice dell'edizione Sur, il libro «è tutto questo ma anche di più». *Home Cooking* può essere letto «come un manuale di auto aiuto, una guida su come non sprecare le occasioni di benessere quotidiano che ci regala il dovere di nutrirci e la possibilità di farlo insieme ad altri». Ed è questo ciò che lo rende così moderno, così attuale ancora oggi. «Colwin, che sembra avere inventato il concetto di comfort food molto prima che diventasse di moda, con questo libro ha scritto un comfort book, senza saperlo. Un libro che fa stare bene». In fin dei conti, un piccolo e prezioso saggio per imparare con allegria a coltivare la felicità.

I. Fan.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pasticcera di Sarzana, 34 anni, capelli rossi e una diagnosi di celiachia che da adolescente l'ha fatta soffrire. Poi, però, Valentina Leporati ha trasformato la malattia in opportunità: ha aperto un locale, un account Instagram oggi seguitissimo e ora pubblica il suo ricettario

DOLCI E SALATI

UNA FOCACCIA SENZA GLUTINE PER RINASCERE CON GIOIA

di **Isabella Fantigrossi**

La spiga sbarrata tatuata sulla spalla destra, il primo disegno sulla pelle di innumerevoli altri sul corpo di Valentina Leporati, è simbolo della sua croce e pure della sua delizia. L'intolleranza al glutine che tanto l'ha fatta soffrire negli anni dell'adolescenza e che, a un certo punto, è stata anche strumento del suo successo. «Sono celiaca dal 1989, da quando avevo solo diciassette mesi. Una diagnosi sofferta, perché arrivata solo dopo numerosi errori», racconta fin dalle prime righe del suo nuovo ricettario la panificatrice ligure, di Sarzana, 34 anni, capelli rossi, labbra sempre scarlatte, autrice di un account Instagram seguitissimo (@Valentinaleporati). «Da piccola ero un portento: avevo capito che, ogni volta che mangiavo all'asilo o a casa di amici, dovevo sempre domandare se il mio pasto fosse senza glutine e sapevo dire no se non ero sicura, sapevo rinunciare», racconta. I veri problemi sono comparsi dopo. Da ragazza «la celiachia ha iniziato a condizionare la mia vita. Mi vergognavo di essere celiaca, così evidentemente diversa da tutti gli altri. Mi vergognavo di dover portare la base per la pizza da casa (...). Così, ho smesso di uscire per evitare l'imbarazzo e, in questo modo, ho finito per compiere l'errore più grande della mia vita. Ho lasciato che la celiachia diventasse più importante di me e che mi limitasse in tutto e per tutto». A soli 18 anni, però, qualcosa fa clic nella testa. «Decisi che avrei trasformato i miei limiti in opportunità e avrei imparato tutto ciò che mi poteva tornare utile per diventare indipendente e sicura». Da quel momento, con il tatuaggio ancora fresco sulla pelle, «ho iniziato a cucinare e a studiare come una pazza». Poi, con pochi soldi, tanta paura, molto coraggio e altrettanta incoscienza, apre a Sarzana il panificio-pasticceria «Valentina Gluten Free». Solo dolci, pani e focacce senza glutine, semplici ma di gusto. Un luogo che in poco tempo diventa un punto di riferimento, inclusivo, un'isola felice per chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali. Un po' come è anche oggi il suo profilo Instagram. Da quelle esperienze è nato il libro di Valentina Leporati. Un ricettario, e anche un manuale su come organizzare bene la cucina e come fare quando si mangia fuori casa (spoiler: non è necessario che un ristorante abbia la doppia cucina ma assicuratevi che non vi chiedano quanto siete celiaci). Ci sono le basi, dunque, come il pane (con farina di riso, quinoa e grano saraceno), la focaccia ligure, le frolle. Ma anche antipasti, torte salate, paste, ravioli, lasagne e dolci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Valentina Leporati, *Cucina gluten free*, Vallardi, 320 pagine, 19,90 euro

STORIA

LA RICETTA (CHE NON ESISTE) DELLA VERA PASTIERA

È il destino comune a tutti i grandi piatti della tradizione. Difficile, se non impossibile, rispondere alla domanda: qual è la ricetta migliore? E così succede anche alla pastiera, il dolce napoletano di Pasqua per eccellenza. Ognuno inevitabilmente risponderà: quella di casa mia. «Il fatto è — scrive Stanislao Porzio, scrittore, organizzatore di eventi e gastronomo campano nel suo ultimo libro — che per realizzare un dolce non codificato da un brevetto o da un disciplinare di legge, di solito s'impiega una gamma d'ingredienti fissata dall'uso, ma le proporzioni di ciascuno sono quanto mai variabili». E così innumerevoli possono essere i risultati. E inutile è, quindi, cercare di trovare la vera ricetta della pastiera, quella perfetta, la migliore. Non esiste. Molto meglio, come ha fatto Porzio, illuminare quella realtà plurale che si raccoglie sotto l'etichetta di pastiera. Indagarne la storia, la sua fortuna, gli estimatori, le leggende. Con, alla fine, un'ipotesi di disciplinare. Un paradosso? No, secondo l'autore. Solo un modo per creare un campo di gioco in cui chiunque possa gareggiare liberamente con la propria creatività.

I.Fan.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stanislao Porzio, *La pastiera. La vera ricetta è quella di casa mia!*, Guido Tommasi ed., 256 pagine, 16 euro

STRESA

«Il Verbano», Via Ugo Ara 2, Isola Superiore, Stresa (Verbano-Cusio-Ossola) *ilverbano.com*

A TAVOLA SULL'ISOLA DEI PESCATORI

Nasce sull'Isola dei Pescatori «Il Verbano». Nuovo ristorante e boutique hotel da 12 camere di Marco Sacco, chef del bistellato «Piccolo Lago» di Mergozzo. Aperto da colazione a cena, tramite i piatti racconta con creatività il Lago Maggiore. Nei menu (dal prezzo democratico) proposte come il filetto di sanato con raclette di Formazza e patata. (*g.princ.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MONOPOLI

«Orto Ristorante Naturale», contrada Tortorella, Monopoli (Bari) *ortoilristorante.com*

PIATTI VEGETALI TRA I TRULLI

Una cucina interamente vegetale all'interno del «Nina Trulli Resort», piccola chicca di ospitalità pugliese firmata da Sergio Pepe e Daniela Russo. Da «Orto ristorante naturale» la chef Cinzia Mancini mette in campo il concetto di circolarità: ingredienti del posto, nessuno spreco, stagionalità. Senza rinunciare al gusto a tavola. Da provare. (*a.d.m.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VENTIMIGLIA

«Balzi Rossi», Via Balzi Rossi, 2, Ventimiglia (Imperia) *Ristorantebalzi rossi.it*

LA SECONDA VITA DEI «BALZI ROSSI»

Dopo due anni di chiusura a causa del Covid, riaprono i «Balzi Rossi». Chef dello storico indirizzo al confine con la Costa Azzurra è di nuovo Enrico Marmo. Classe 1987, piemontese, aveva già guidato l'insegna sul golfo di Mentone per tre anni. Propone una cucina creativa tanto di mare quanto di vallata. (*g.princ.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Taka Kondo, ex braccio destro di Massimo Bottura, ha lasciato la «Francescana» di Modena per affiancare la moglie Karime Lopez alla «Gucci Osteria» di Firenze. Una scelta che coniuga carriera e famiglia (i due sono diventati genitori sei mesi fa). Pronta la degustazione a quattro mani tra Giappone, Messico e Italia

Takahiko Kondo, giapponese di Tokyo, 42 anni, e Karime Lopez, messicana, 39 anni, sposati dal 2016 e genitori della piccola Hana, di sei mesi, guidano insieme la «Gucci Osteria by Massimo Bottura» di Firenze: Taka ha lasciato il ruolo di Head sous chef alla «Francescana» per avvicinarsi alla famiglia. *«Gucci Osteria», piazza della Signoria, Firenze*

MENU DI COPPIA

di **Alessandra Dal Monte**

La loro bambina, Hana, è nata il 30 settembre 2021, lo stesso giorno di Massimo Bottura. «Lui è impazzito per questa coincidenza», racconta Takahiko Kondo detto Taka, 42 anni, storico braccio destro dello chef modenese tre stelle Michelin. Perciò quando Taka gli ha chiesto di lasciare l'«Osteria Francescana» per avvicinarsi alla piccola e alla moglie Karime Lopez, 39 anni, ex pupilla di Virgilio Martinez al «Central» di Lima e dal 2018 executive chef della «Gucci Osteria by Massimo Bottura» di Firenze, non c'è stato nemmeno bisogno di discutere: «Siamo una grande famiglia, io ho sempre dato una mano dove serviva, dalla "Francescana" alla "Franceschetta", da "casa Maria Luigia" al "Cavallino" — continua Taka —. Non mi sembra neanche di lasciare il ristorante in cui ho lavorato negli ultimi 17 anni, perché resto comunque all'interno del gruppo. E a Modena ci tornerò una volta alla settimana». Insomma, per conciliare vita privata e carriera la soluzione era una sola: che Taka Kondo e Karime Lopez conducessero insieme la «Gucci Osteria» fiorentina. Executive chef lei — con il

suo talento ha già portato al locale una stella Michelin, unica cuoca messicana a raggiungere questo traguardo — e co-executive chef lui. Messico e Giappone con influenze italiane nella stessa cucina: il paradiso di ogni gourmet. La super-coppia ha appena messo a punto il nuovo menu a quattro mani: «Lavorare con Taka è facile — racconta Karime —. È talmente zen che con lui non si litiga mai. E avere anche la sua visione per creare dei piatti nuovi rende tutto più stimolante». Ecco allora qualche esempio di creatività a due: «Spring is here», fave, asparagi, fiori di fave e pecorino per restituire la fioritura e la freschezza della stagione. «Quasi una mandorla», un pre-dessert a base di mandorle acerbe, che si trovano solo in primavera, con il daikon come ingrediente a sorpresa. «Bianco, rosso, verde», un dolce ispirato alle cave di marmo di Carrara: bianco e strutturato da fuori grazie alla meringa, in bocca è un tripudio di pomodori, fragola, basilico liquido e bufala. Chissà che non arrivi la seconda stella Michelin. Intanto a Seoul ha appena aperto la quarta «Gucci Osteria», la terza fuori dall'Italia dopo Beverly Hills e Tokyo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

a cura di **Redazione Cook**

CIOCCOLATI DÉCOR

2

3

1

7

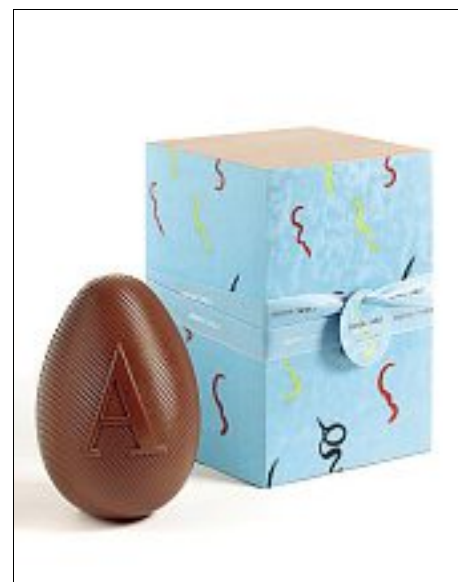
4

5

1 SORPRESA CREMOSA
Cioccolateria Salvo, da 34,30 euro (650 grammi) gelateriadelice.shop
Nelle otto uova di Cioccolateria Salvo c'è una sorpresa morbida: una crema di frutta secca e cioccolato oppure anche con caramello.

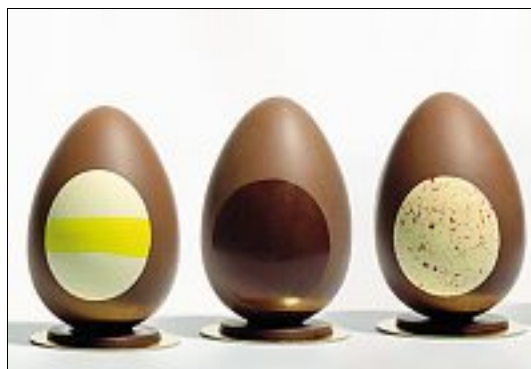
2 MILLE BOTTONI
Gelateria Mille, 35 euro (500 grammi), gelateriamille.it
Tanti bottoni da mangiare, tutti applicati a mano: sono le uova colorate della Gelateria Mille di Brescia.

3 PISTACCHIO
Pasticceria Moschella, 70 euro, moschella.shop
I fratelli Moschella presentano una limited edition di cioccolato al latte che si arricchisce di pistacchio, in granella e crema.

4 DOPPIA ANIMA
Peck, da 10 euro (60 grammi), delivery.peck.it
Materie prime inaspettate, come zafferano o cedro, si uniscono al cioccolato fondente nella serie «Double Soul» della gastronomia milanese Peck.

5 FUOCO E ARIA
Bodrato, da 15 euro (formato small), bodratocioccolato.it
Sono ispirate al fuoco e all'aria alcune delle nuove creazioni pasquali di Bodrato. Con cioccolato made in Novi Ligure.

6 SORPRESE
Charlotte Dusart, da 12 euro (90 grammi), charlottedusart.com
Sorprese di cioccolato nel cioccolato, per non smettere mai di mangiare. Anche questo è la Capsule Collection di Charlotte Dusart, dal Belgio a Milano.

7 CON IL LOGO
Armani/Dolci, 67 euro (250 grammi), armanidolci.com
Eleganza e semplicità per l'uovo Armani/Dolci by Guido Gobino, impreziosito dal logo A in rilievo sulla superficie.

8 CROCCANTE
Pasticceria Martesana, 35 euro (390 grammi), martesanamilano.com

6

9

10

11

Eleganti come opere d'arte, impreziosite da ghiaccia reale, granella di pistacchio o bottoni in toni pastello, le uova artigianali della Pasqua 2022, fondenti, al latte o fruttate, sono una festa per il palato e anche per gli occhi

8

12

13

Cioccolato con nocciole tostate, riso soffiato o granella di pistacchio: è la Pasqua di Pasticceria Martesana.

9 ORO ANTICO
Enrico Rizzi, da 54 euro, enricorizzi.com
Vestono anche il colore dell'oro antico le uova del maestro Ernico Rizzi. In alternativa, applicazioni di macaron o decori giocosi.

10 NELLE LATTE
Leone, 24,90 euro (400 grammi), pastiglieleone.com
Nelle loro nuovissime latte color pastello, disegnate con i ricordi dell'infanzia, gli ovetti Leone ci riportano indietro nel tempo.

11 CLASSICO
Clivati, da 25 euro (120 grammi), pasticceriaclivati.it
Ritorna il classico uovo liscio di Clivati (personalizzabile), riconoscibile dal logo nei toni pastello.

12 POLLOCK
Knam, 33 euro (325 grammi), eknam.com
Il burro di cacao colorato diventa il medium per utilizzare la tecnica del dripping sulle uova (personalizzabili). Così Knam celebra Pollock.

13 PREZIOSA PRIMAVERA
Marchesi 1824, 1200 euro (2 kg), pasticceriamarchesi.com
Sembrano quasi dei gioielli, impreziositi da sontuosi decori in ghiaccia reale e pasta di mandorla, le uova del pastry chef Diego Crosara per Marchesi 1824.

14 GOLOSO
Fusto, 60 euro, gianlucafusto.com
Cioccolato fondente, al latte e biondo Dulcey caramellato, wafer e frutta secca: è l'Uovo Goloso del maître chocolatier Gianluca Fusto.

15 AL LAMPONE
Iginio Massari, 70 euro, iginiomassari.it
Il cioccolato prende il gusto e il colore del lampone e del frutto della passione: è l'edizione speciale della Pasqua firmata Iginio Massari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

15

14

a cura di **Redazione Cook**

LIEVITATI D'AUTORE

2

3

4

5

6

7

8

9

1 FLOREALE
Gucci Osteria da Massimo Bottura, 80 euro (1 kg), gucciosteria.com
Ha note di bergamotto e yuzu la colomba degli chef Lopez e Kondo della «Gucci Osteria» di Firenze. La confezione, firmata dalla maison, è floreale. In edizione limitata.

2 TRADIZIONALE
Pasqualina, 36 euro (1 kg), lapasqualina.it
Una colomba tradizionale per la pasticceria «La Pasqualina», con glassa di mandorle e nocciole.

3 MULTIGUSTO
Olivieri 1882, 38 euro (900 grammi), olivieri1882.com
L'amarena è uno dei gusti scelti da Olivieri 1882 per le sue 8 nuove colombe. Parte del ricavato andrà a «Città della Speranza» per i bambini ucraini.

4 PASTA D'ARANCIO
Iper La grande i, 12,90 euro (750 grammi), iper.it
Profumano di pasta d'arancio e vaniglia Madagascar le colombe classiche di Iper La grande i.

5 ALL'OLIO D'OLIVA
Fratelli Carli, da 16,80 euro (750 grammi), oliocarli.it
Per essere più digeribile il dolce di Pasqua di Fratelli Carli ha l'olio evo al posto del burro.

6 FONDENTE
Sal De Riso, da 24 euro (500 grammi), salderisoshop.com
Intenso Fondente è una delle 15 varietà di colombe del super pasticcere campano Sal De Riso.

7 MANDORLA
Niko Romito, 45 euro (1 kg), shop.laboratorionikoromito.it
La colomba del tristellato Niko Romito, invece del burro, ha una profumata emulsione di mandorla. Così dura di più.

8 SICILIA
Ciccio Sultano, 37 euro (1 kg), cicciosultanoshop.it
Arance e limoni: il sapore della colomba made in Sicilia di Ciccio Sultano.

9 CALABRIA
Panzera, 38 euro al kg, shop.panzeramilano.com

1

10

11

Tradizionali, al burro, o più leggere, preparate con l'olio extravergine d'oliva
Agli agrumi o con camomilla, amarena e rosmarino: le migliori colombe
dell'anno soddisfano i gusti di tutti, anche nel packaging. E sono pure solidali

12

13

14

15

17

16

Arancio fresco candito della Calabria: la specialità della colomba di Panzera.

10 MENO ZUCCHERI
Voce Aimo e Nadia, 42 euro (1 kg), voceaimoenadia.com
La colomba di Voce Aimo e Nadia ha un ridotto contenuto di zuccheri, sostituiti in parte dal miele.

11 ALLA CAMOMILLA
Ciacco, da 34 euro (1 kg), ciaccolab.it
Ciacco ha cercato un mix insolito per una delle sue quattro colombe: camomilla, capperi e limone.

12 JAM SESSION
Davide Longoni, 40 euro (1 kg), davidelongoni.com
Canditi all'arancia Jam Session (l'esito di una produzione collettiva) per la colomba del panificio Davide Longoni. Parte del ricavato è devoluto a Emergency per l'Ucraina.

13 CLASSICO
Elisenda, 25,80 euro (1 kg), esselunga.it
È classica o al cioccolato la colomba di Elisenda, la pasticceria nata da Esselunga e il ristorante stellato «Da Vittorio».

14 NOCCIOLE IGP
Hausbrandt, 26 euro (1 kg), hausbrandt.it
Per la sua colomba Hausbrandt ha optato per le nocciole Piemonte Igp.

15 PANDUOVO
Andrea Tortora, da 40 euro (700 grammi), andreatortora.com
Ricorda il pandoro e si chiama PandUovo l'originale lievitato pasquale di Andrea Tortora.

16 ALBICOCCA ROSMARINO
Alessandro Borghese, 40 euro, alessandroborghese.com
C'è l'albicocca e anche il rosmarino nella colomba Special dello chef Alessandro Borghese.

17 MAGRITTE
Forno Brisa, da 26,50 (850 grammi), fornobrisa.it
Classiche o vegane, le colombe di Forno Brisa hanno un packaging magrittiano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Foto tratta da *Atlante di Botanica Popolare ossia Illustrazione di piante notevoli di ogni famiglia* compilato dai professori V. Tenore e G. A. Pasquale, Napoli presso Raimondo Petraroja editore, 1881-86

Il racconto della natura da riscoprire mangiando

DALL'ORTO AL PIATTO, PASSANDO PER TECNOLOGIA E BELLEZZA

Un libro antico, sapori dimenticati, tecnologie evolute e tanto amore: con questi ingredienti è nato il progetto di Frigo2000 con Lucia Carniel. La visione poetica di Lucia, in arte «L'ultima fetta», accompagnata dalla tecnologia e dalla continua ricerca di Paola Massobrio, titolare di Frigo2000, ha messo alla luce un progetto inedito, seppur ispirato ai tempi antichi. Un vecchio libro di botanica è il vero protagonista, un testo che esplora i temi di fisica vegetale partendo dalla botanica come scienza che tratta le piante sia nella loro forma esteriore sia nella loro conformazione interna, fino alle loro azioni benefiche e culinarie. Sfogliando queste pagine Lucia e Paola hanno scoperto la vera natura di ingredienti spesso dimenticati, se non ignorati. E anche quando hanno deciso di sperimentare ricette e tecniche di cottura partendo da quelli più comuni hanno sempre cercato di darne una lettura legata alla loro reale conformazione, soprattutto nel rispetto della loro natura. La stagionalità, innanzitutto, si è rivelata un punto fondamentale nello sviluppo delle ricette e proprio per questo il programma prevede che una volta al mese verrà pubblicata e condivisa una ricetta, dedicata a un ingrediente stagionale. Imparare a gustare il tempo, nel suo inesorabile passaggio, significa anche rispettare e conoscere la natura, assaporandola. Oltre alle tecniche di cottura, sicuramente anche i sistemi di refrigerazione e conservazione, nonché di abbattimento, svolgono un ruolo fondamentale nel circolo virtuoso della sostenibilità in cucina. Perché di questo si parla: di un'economia domestica 2.0, in cui la riscoperta di ingredienti desueti o utilizzati pigramente si unisce a evolute tecniche di conservazione, cottura e trasformazione. Perché il cibo abbia sempre una seconda vita, non solo nella sua riscoperta, ma anche nella sua degustazione, senza sprechi. Gli ingredienti selezionati dal libro di botanica vengono scelti non solo per il loro gusto e le loro proprietà, ma anche per la loro bellezza; perché queste ricette parlano anche del bello, come valore estetico, come culto per il «ben fatto» con cura. Il mese di aprile, inno alla nuova gioiosa ripresa della vita primaverile, è dedicato ai carciofi, interpretati nel piatto «Crostata salata con crema di porri e carciofi e brisée al mais». Per Frigo2000, oltre alla voglia di sperimentare e far imparare al proprio pubblico tecniche sempre nuove ed evolute, capaci di migliorare la vita e il tempo di tutti i giorni, questo progetto è anche la volontà di celebrare la natura, l'ingrediente che diventa poi cibo, la parte che diventa il tutto. La sana tecnologia in cucina è proprio l'anello che accompagna questo passaggio. Con le nuove tecniche di cottura dei forni V-ZUG si possono riscoprire sapori dimenticati e usare in modi inediti ingredienti comuni. Dodici ricette per dodici mesi, per imparare non solo la tecnica e la tecnologia, ma anche il rispetto, la bellezza e la bontà di gustare il tempo che cambia e passa.

www.frigo2000.it

Crostata salata di primavera al mais e carciofi

*Ricetta di Lucia Carniel**

© Lucia Carniel

TECNICHE DI COTTURA DEL FORNO V-ZUG V2000
Aria Calda Vapore / Cottura Professionale Classica / Aria Calda

INGREDIENTI
Per la pasta brisée senza glutine
100 g di amido di mais
100 g di farina di mais fioretto
100 g di burro
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 uovo + 1 tuorlo
3 g di sale

Per la crema ai carciofi
4 fondi di carciofo
1/2 porro
1 piccola patata
1/2 spicchio di aglio
50 g di parmigiano grattugiato
1 cucchiaio di pinoli
6 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Per farcire
100 g di feta a cubetti
1 pannocchia di mais lessata (oppure chicchi di mais)
4 uova di quaglia
4 rapanelli
un cuore di carciofo a fettine
foglie di spinacino fresche
pisellini freschi
olio extravergine d'oliva, pepe e sale in fiocchi

PROCEDIMENTO
Prepara la base al mais
Nel boccale del robot da cucina versa la farina di mais, l'amido, i semi di sesamo e il sale.
Frulla le polveri, quindi aggiungi il burro freddo a cubetti. Lavora fino a ottenere delle briciole di impasto.
Versa l'uovo e il tuorlo e lavora fino a ottenere un composto omogeneo. Rovescialo sul piano di lavoro, compattalo con le mani, appiattiscilo, quindi avvolgilo con pellicola e riponilo in frigorifero per una mezz'ora.

Prepara la crema ai carciofi
In una pirofila leggermente unta disponi la patata tagliata a fette, i fondi di carciofi a pezzi, il porro e 4 rapanelli. Curati che abbiano tutti più o meno le stesse dimensioni. Irrorali con olio, spolverizza con sale e cuocili con Aria Calda Vapore a 180 °C per circa 20 minuti o fino a che non saranno teneri e arrostiti.
Una volta cotti togli i rapanelli che serviranno per la guarnizione e versa il resto nel boccale del frullatore. Aggiungi l'olio, i pinoli tostati brevemente in padella, sale, pepe e aglio (a piacere).
Frulla tutto e aggiungi infine il parmigiano. Frulla ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Dovrà avere una consistenza cremosa ma abbastanza fissa.

Cuoci la base
Stendi la base al mais a uno spessore di circa 4 mm. Imburra e infarina una teglia tonda con fondo amovibile. Cuoci in bianco con fagioli o riso con Cottura Professionale Classica a 160 °C per 20 minuti.
Estrai la base dal forno, rimuovi i fagioli quindi cuoci altri 15 minuti con modalità Aria Calda a 160 °C. La base dovrà essere bella dorata.

Componi la crostata salata
Poco prima di servire versa nella base uno strato generoso di farcitura ai carciofi, affonda nella crema la feta ridotta a cubetti piccoli, alcuni cucchiai di chicchi di mais prelevati dalla pannocchia e infine decora con foglioline di spinaci, pisellini freschi, uova di quaglia, il cuore di carciofo affettato sottilmente e rapanelli arrostiti. Aggiungi un filo d'olio, sale in fiocchi, pepe e servi subito.

*** *autrice del blog* L'ultima fetta, *www.lultimafetta.it***

Una «piattaforma integrata cartografica agriviticola»: la utilizza dal 2010 Cavit, consorzio di 11 cantine sociali trentine, per mappare e gestire i vigneti in modo sostenibile. Il risultato? «Qualità anche sui grandi numeri»

«PICA», LA TECNOLOGIA NEL GRAPPOLO

Enrico Zanoni, classe 1960, dal 2009 è direttore generale di Cavit, consorzio che riunisce 11 cooperative trentine

di **Alessandra Dal Monte**

«Ci chiamano "il gigante di Ravina", ma Ravina è pur sempre una frazione di Trento». La battuta è di Enrico Zanoni, classe 1960, dal 2009 direttore generale di Cavit, Cantina viticoltori Trentino, consorzio che riunisce 11 cooperative, 6.350 ettari di vigneti e 5.250 vignaioli della regione. Oltre 60 milioni di bottiglie all'anno, un fatturato consolidato 2020/2021 di 271 milioni di euro — più 29 per cento sull'esercizio precedente — e vini pensati per tanti pubblici: la grande distribuzione, l'estero (i cosiddetti *low alcohol* che piacciono agli americani), le enoteche e la ristorazione. «Siamo indubbiamente una grossa realtà in Italia — prosegue Zanoni — e spesso scontiamo il pregiudizio che nel mondo del vino solo i piccoli sappiano fare qualità. I risultati di alcune nostre eccellenze, come gli spumanti metodo classico Altemasi, dimostrano il contrario. E anche gli standard di base che chiediamo ai nostri soci: per esempio la certificazione Sqnpi, il sistema di qualità nazionale promosso dal ministero delle Politiche agricole per ridurre i trattamenti in vigna. O il lavoro certosino di zonazione che facciamo attraverso "Pica" (piattaforma integrata cartografica agriviticola, *ndr*), un sistema di mappatura e condivisione di informazioni che consente di razionalizzare la gestione dei filari, sprecando meno risorse. Ecco perché invito a relativizzare quelle dimensioni che ogni tanto ci contestano: è vero che copriamo il 60 per cento della superficie vitata del Trentino, ma questa regione rappresenta il 2 per cento del vigneto italiano. E ogni nostro socio possiede, in media, 2 ettari di terreno: ciò significa che ha una conoscenza minuziosa delle uve, un approccio "contadino" alla terra supportato dalla tecnologia che Cavit gli mette a disposizione. Sul mercato globale ci misuriamo con soggetti ben più muscolari di noi, magari privi di questa filiera "tradizionale" alle spalle». E poi, secondo Zanoni, la «massa critica» ha i suoi vantaggi: «Rappresentiamo un esempio virtuoso di "rete d'impresa", modello di cui si parla molto ma che si attua molto poco. Abbiamo la forza di poter remunerare bene i soci, attiriamo figure manageriali di spicco, investiamo in ricerca e sviluppo. In Italia, forse, servirebbero più realtà di questo genere. Certamente il peso che abbiamo ci porta anche una grande responsabilità: per questo puntiamo sulla viticoltura intelligente, per impattare meno sull'ambiente e continuare a rappresentare, nelle nostre bottiglie, tutti i microclimi e le uve del Trentino». Dallo Chardonnay al Pinot grigio, dal Gewürztraminer al Müller Thurgau, dal Pinot Nero al Trentodoc: all'origine di tutto c'è sempre il grappolo. Che in dialetto trentino, guarda caso, si chiama proprio «pica».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MINIBAR
I NUOVI INVECCHIATI
di **Gabriele Principato**

DA BOTTI RARE

Dalla grande profondità aromatica, The Balvenie 25YO Rare Mariages è un whisky prezioso, che deve il suo gusto unico all'invecchiamento in botti rare, che hanno resistito al test del tempo

GUSTO AMARO

Ideato e prodotto a Brescia, Amaro Guelfo è ottenuto da oltre 20 erbe e dalla miscelazione con brandy italiano invecchiato tre anni. È perfetto per dare un twist alla preparazione di drink, ma anche gustato liscio od *on the rocks*

NUOVA RISERVA

L'amaro Unicum ha fatto la storia dell'Ungheria: distillato per la prima volta nel 1790, deve il nome all'imperatore Giuseppe II. La famiglia Zwack ne realizza anche una Riserva, con due distinti metodi di invecchiamento e l'aggiunta finale di Tokaji Aszu

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

Una ricetta tutta italiana e un'eccellenza ittica riconosciuta, frutto di passione e ricerca

SALMONE AFFUMICATO CODA NERA

Tutta un'altra storia

È tra gli alimenti più amati e apprezzati dagli italiani, che con sempre maggior frequenza e consapevolezza scelgono di portarlo sulle loro tavole. È il salmone affumicato, e da solo rappresenta il 57,5% della quota del mercato del salmone, il più presente nelle famiglie, seguito dai tranci freschi (27,7%) e dal congelato (16,7%). Se fino a qualche decennio fa era considerato una specialità da ricorrenza, oggi si è evoluto in prodotto ittico a larga diffusione, versatile e adatto in ogni stagione. Una crescita esponenziale, caratterizzata da un trend in costante e progressivo aumento, che negli ultimi anni ha fatto segnare cifre da record. Ma cosa sappiamo veramente? E come fare per riconoscere la massima qualità?
Nelle Marche c'è chi da anni promuove la cultura del salmone affumicato, con la convinzione che solo un consumatore informato sarà in grado di distinguere un prodotto realizzato con cura e attenzione. È Giordano Palazzo, imprenditore di Osimo con oltre 30 anni di esperienza in ambito gastronomico, appassionato gourmet, al timone, insieme al figlio Nico, dell'azienda La Nef, leader in Italia nella distribuzione di salmone affumicato. Dieci anni fa ebbe l'intuizione di puntare tutto su una materia prima lavorata esclusivamente a fresco, mai congelata, salata a mano e affumicata su legno di faggio, nel solco di un'antica tradizione nordica, dando vita alla «ricetta» tutta italiana del salmone affumicato Coda Nera. Un'eccellenza ittica riconosciuta, frutto di passione e ricerca, orientata ai più alti standard, sia in termini di gusto che di sostenibilità.
I pesci selezionati crescono nelle acque gelide e limpide dei fiordi norvegesi, in un ambiente controllato dove occupano solo il 2,5% del volume complessivo di acqua, che è la densità massima stabilita per legge in Norvegia. Un Paese da sempre all'avanguardia per il sistema di acquacoltura e per l'attenzione al benessere animale, come dimostra il recente rapporto del *Norwegian Seafood Council*, nel quale si dichiara che il 99% del salmone viene prodotto senza l'impiego di antibiotici, grazie all'uso efficace dei vaccini e ai rigorosi controlli applicati. E l'impegno concreto per la sostenibilità di La Nef, oltre che dalla scelta virtuosa del Paese di produzione, è testimoniato anche dalla selezione dei partner con cui condivide obiettivi, competenze e valori: dall'azienda lituana, certificata e al femminile, a cui è affidata la lavorazione del salmone, alla collaborazione con gli allevatori norvegesi più rigorosi e rispettosi dell'ambiente, monitorati attraverso controlli sistematici sul posto. Una filiera produttiva specializzata, tracciata e responsabile.

> *La Nef promuove la cultura del salmone affumicato, certa che un consumatore informato saprà distinguere un prodotto realizzato con cura e attenzione*

La ricetta Coda Nera si rifà all'antica tradizione di affumicatura *«à la ficelle»* tramandata da generazioni dai pescatori del Volga: un sapiente metodo artigianale che La Nef ha voluto fare proprio. Una volta filettato a mano, il pesce veniva appeso nei vecchi forni con una corda legata intorno alla coda, per consentire una migliore asciugatura e affumicatura. Tale processo, estremamente accurato, consente la progressiva presa di fumo naturale da legni pregiati, mentre l'asciugatura omogenea permette il drenaggio dei grassi. Per effetto del peso, le fibre della carne tendono a stendersi e, fissandosi con l'asciugatura, acquisiscono una forma e una consistenza caratteristiche e un sapore e una fragranza distintivi. Il periodo di riposo dopo la salatura e l'affumicatura è particolarmente lungo e il prodotto viene mantenuto a bassa temperatura per permettere alla carne una maturazione ideale che si percepisce nel sapore equilibrato, determinato dalla sintesi dei tre elementi: pesce, sale e fumo.

Salmone affumicato Coda Nera in crosta di pistacchio

Ingredienti per 2 persone:
170 gr Filetto Coda Nera Riserva; 1 ravanello; 200 gr di patate; 500 gr di granella di pistacchio; q.b. olio extravergine di oliva; q.b. sale

Preparazione
Tagliare le patate a cubetti e bollirle in acqua salata. A seguire, frullarle con il minipimer aggiungendo poca acqua di cottura e 200 gr di pistacchio, fino a ottenere una salsa. Tagliare il salmone affumicato Coda Nera a fette dello spessore di circa 1 cm. Ricoprire la parte superiore di ogni fetta con la restante granella di pistacchio. Tagliare il ravanello a fette sottili con un coltello ben affilato o aiutandosi con una affettatrice. Servire il salmone affumicato Coda Nera e decorare a piacere con la salsa al pistacchio e le fettine di ravanello. Condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Il salmone è un alimento notoriamente ad alto contenuto di omega 3 e le sue proprietà nutritive sono in grado di offrire molteplici benefici alla nostra salute, ma alla base di tutto ciò sta la qualità della materia prima. Il tenore salutistico del salmone affumicato Coda Nera, caratterizzato da un basso contenuto di grassi e sale, e realizzato senza l'uso di coloranti e additivi e senza zuccheri aggiunti, testimonia un approccio teso a offrire il massimo della qualità a vantaggio del benessere dei consumatori, sempre più attenti all'apporto nutrizionale e alla ricaduta ambientale del proprio acquisto.
Coda Nera si compone di tre denominazioni disponibili sul mercato nei canali Food Service, Gastronomia alto livello e Ristorazione, ideali per preparazioni eleganti, innovative e ricche di gusto: **Coda Nera Classico**, **Coda Nera Riserva** e **Coda Nera Gran Riserva**.

www.codanera.it

illustrazione di Felicita Sala

Resistente a gelate e salinità, è un vitigno rustico, molto diffuso in Calabria, da cui deriva oggi un rosso armonico, risultato di 50 anni di studi

GAGLIOPPO

di **Luciano Ferraro**

Mezzo secolo per il Gaglioppo moderno. La nuova vita di questo autoctono rosso calabrese si intreccia con quella della famiglia Librandi. Una cantina fondata a Cirò Marina, provincia di Crotone, da Raffaele, che nel 1974 ha lasciato la cattedra di insegnante di matematica per dedicarsi al vino della sua regione, e fatta decollare dai figli Tonino e Nicodemo. Ora alla guida ci sono i due figli di Nicodemo, Paolo e Raffaele, assieme ai cugini Francesco e Teresa. Nicodemo ha 77 anni, «ma è molto attivo e si diverte», racconta Paolo. Uno dei loro vini di punta è, dagli anni Ottanta, il Gravello, un assemblaggio di Gaglioppo e Cabernet. «Quel vitigno ci incuriosì e l'abbiamo sempre continuato a studiare, anche con una vigna tutta dedicata alla ricerca e alle sperimentazioni». I 6 ettari iniziali ora sono diventati 232, dopo l'acquisto della tenuta Rosaneti. «Abbiamo cercato — spiega Librandi — di superare la logica dell'assistenzialismo e la supremazia delle cantine sociali. Ora produciamo 2,5 milioni di bottiglie l'anno». Sono stati selezionati i cloni migliori di Gaglioppo, assieme a quelli di altre 200 varietà. I risultati degli studi sul Gaglioppo si ritrovano in due libri. Uno uscito da poco: *Librandi, storia di uomini, vigneti e vini*, di Gianfranco Manfredi (Rubbettino), con la sapida introduzione del decano dei critici del vino, Cesare Pillon. L'altro è multi firma, *Il Gaglioppo e i suoi fratelli* (Tecniche nuove). Gli studi sono partiti da vecchie viti ad alberello della zona di Cirò. Poi Nicodemo ha girato la Calabria cercando altri vecchi vigneti. Infine è sceso in campo l'enologo Donato Lanati con il suo laboratorio per le analisi genetiche. Il vino che rappresenta di più questa ricerca è la Riserva Duca San Felice, che unisce la freschezza del vitigno con la ricchezza del gusto e la bevibilità. Espressioni interessanti di altre cantine, che si trovano in zona, sono il Cirò Classico di 'A Vita e il Cirò Classico Federico Scala Riserva di Santa Venere. Il Gaglioppo è un vitigno antico, era citato in Calabria già nel 1700. È molto diffuso nella zona di Cirò, lungo il litorale jonico. Un tempo si distingueva il Gaglioppo paesano da quello napoletano, più vigoroso e con grappoli di maggiori dimensioni. Il vitigno è rustico e resistente alle gelate e alla salinità del suolo. Il vino era in passato sfruttato, grazie alla carica alcolica e alla potenza dei tannini, per i tagli di altri vini al Nord. Ora è diventato un rosso che sa essere elegante e armonico. Grazie a mezzo secolo di ricerche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Estratto dell'ortaggio di varietà viola e lime (che si sente ma non c'è): è l'alternativa del bartender Di Ienno al famoso Margarita

CAROTA ROCKS

di **Marco Cremonesi**

Fino a non molto tempo fa, se mi avessero parlato di un Tommy's margarita alla carota viola avrei espresso, in cuor mio, qualche sorpresa. Oggi che questa variante del buon vecchio Margarita ha superato in popolarità l'originale, e che la tavolozza dei sapori tra le mani del bartender si è arricchita quasi all'infinito, in cuor mio non mi sono detto proprio niente. Ho provato. E ho fatto bene. Il Carota rocks è il drink di maggior successo di «Locale Firenze», bar ristorante tra i simboli della rinascita di Firenze come capitale del bere in miscela. Per la risurrezione della città da bere si deve molto a Paola Mencarelli: alcuni anni fa s'è inventata la Florence cocktail week, e quella che era una notte abbastanza buia si è illuminata. Per «Locale Firenze», invece, tanto del merito è di Matteo Di Ienno, il bar manager che si è anche inventato questo drink. Un cocktail gioco di prestigio: il lime che sentiamo in bocca, infatti, nella ricetta non esiste. Prepariamo, dunque. Prima cosa, servono le carote viola. Trovarle al mercato non è poi difficile e si scopre che un tempo (tu guarda quanto si impara da un drink) le carote non erano affatto arancioni: viola, spesso, ma anche gialle, rosse e persino nere. Oppure bianchicce come quelle che si vedono nell'Ortolano di Arcimboldo, custodito al Civico di Cremona. Divennero come le conosciamo dopo che i contadini olandesi selezionarono la variante arancione in onore della casata d'Orange che a metà del '600 cacciò gli spagnoli dai Paesi Bassi dopo ottant'anni di guerra. Le carote vanno messe nell'estrattore per rubar loro il sapore erbaceo e la tessitura ricca che stupirà la nostra bocca. Quindi, si sciolgono 20 grammi di acido citrico in un litro d'acqua (o 10 in mezzo litro). Il drink ora è soltanto da assemblare: in uno shaker pieno di ghiaccio si aggiungono 45 ml di tequila reposado, Matteo Di Ienno usa la Arette oppure la Casamigos. Poi, 30 ml di succo di carota viola, 15 ml di sciroppo di agave e 30ml della soluzione citrica. Una vigorosa shakerata, poi si scola nel bicchiere (un Rocks o un Old fashioned) a cui avrete applicato, bagnandone il bordo da una parte, una «crusta» di sale. Due parole sul Tommy's margarita. È una versione del celebre Margarita inventata intorno al 1990 dal bartender Julio Bermejo nel ristorante di famiglia a San Francisco. La differenza con il classico è che nel Tommy's scompare il Triple sec (o il Cointreau), sostituito dal semplice sciroppo di agave. Una differenza che però lo ha portato diritto nei menu dei massimi bar del mondo e tra i drink ufficiali Iba.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ARCHITETTO IN CUCINA & STANZE

IL CONTRASTO

Nella sala da pranzo il tavolo Saarinen di design scandinavo dialoga con vecchie sedie dalle sedute in stoffa colorata. I quadri alla parete sono realizzati con le pagine di un libro botanico

Lampadari antichi, una vecchia credenza e le pareti carta da zucchero convivono con mobili minimal: il giusto mix per la zona più familiare della casa

L'ARMONIA AZZURRA DEGLI OPPOSTI

di **Clara Bona**
foto di Beatrice Vergani e Giulio Oriani

Una cucina arredata con mobili bianchi, essenziali e senza maniglie che si sviluppano lungo una parete, che ospita la zona lavabo e le colonne alte con il frigorifero e i forni. Al centro, una grande isola per cucinare con i fuochi incassati in un piano di marmo bianco di Carrara. Potrebbe essere la descrizione di uno spazio minimal e lievemente asettico. Invece è proprio il contrario. Siamo infatti in un grande ambiente caldo e familiare, molto vissuto e amato dalla famiglia che ci abita e che lo considera il fulcro vitale di tutta la casa. La personalità di questa cucina è dettata da alcune scelte inusuali. Come i due piccoli lampadari antichi in cristallo, che prima illuminavano la sala e la camera da letto della casa dei genitori e che qui sono stati posizionati in modo asimmetrico e con due diverse altezze sopra al bancone, con una composizione poco high tech ma molto «casa». Le altre lampade, a contrasto, sono pezzi che hanno fatto la storia del design: sopra al tavolo c'è una grande Sonora bianca di Magistretti mentre sulla parete tra le due finestre si nota l'Applique de Marseille firmata da Le Corbusier. Particolare anche il backsplash dietro al lavabo, che non è rivestito di piastrelle ma con la carta da parati Piccadilly di Cole & Son: per renderla perfettamente impermeabile è stata trattata a smalto. La scelta del pavimento è il massimo dell'essenzialità: la resina di Kerakoll crea una superficie continua e molto neutra, che si compensa con il colore azzurro polvere con cui sono state dipinte tutte le pareti. Un colore che risalta nella zona dedicata al pranzo, dove anche la vecchia credenza arriva dalla casa di famiglia: è stata però ridipinta di bianco e rivestita all'interno con la carta da parati. Ed è proprio mixando questi dettagli che si determina il risultato finale della cucina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tessuti freschi ma non inamidati, piatti spaiati ed erbe di campo. La *mise en place* per le feste di primavera deve essere spontanea, così gli ospiti si sentono a casa

MOLTI FIORI E ZERO REGOLE A PASQUA

Testo e foto di **Irene Berni**

Le mie tavole violano spesso molte rigide regole del galateo. Potrei dire quasi tutte, fatta eccezione per la posizione delle posate: forchetta a sinistra, coltello a destra, con lama rivolta all'interno, e il cucchiaio al fianco destro. Faccio di tutto per rendere vivibile il momento e piacevole la mia tavola, il luogo dove tendiamo a riunirci durante le feste con parenti e amici. Il simbolo di ogni bell'istante, carico di memorie. I piatti spesso sono spaiati: quelli sopravvissuti a generazioni appartenenti alla famiglia non bastano più e sono integrati con nuovi (bianchi oppure abbinati per il colore del decoro). Le tovaglie non sono quasi mai inamidate: uso le texture dei lini lavati a pietra e delle garze. Non sono perfette ma, soprattutto nella bella stagione, ho l'abitudine di rinfrescarle prima di apparecchiare, così spesso arrivano sul tavolo direttamente dal filo appeso in giardino, profumati d'aria primaverile. Nonostante sia tentata dalla bellezza di alcune composizioni floreali e dalle decorazioni a tema in vendita ad ogni festività, alla fine ricado sempre sui fiori di mia suocera, dei campi e del giardino. Li metto in vasetti e salsiere, che posiziono al centro, così sono a mio agio e li sposto con facilità per far spazio alle portate. Suggerisco sempre di apparecchiare secondo le proprie attitudini: se gli ospiti guardando il tavolo riconoscono il vostro tocco, si sentiranno a casa ed è questo quel che conta davvero. Per capire i vostri gusti selezionate gli oggetti che amate di più dalla credenza, seguendo una similitudine (stesso colore o stessa forma o medesimo materiale). Partite da quelli per comporre piccoli bouquet: due fiori con colori diversi, un tralcio da ripetere in ogni composizione, salvia o altre erbe aromatiche, un tocco di verde e quando scende la sera le candele.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TONALITÀ

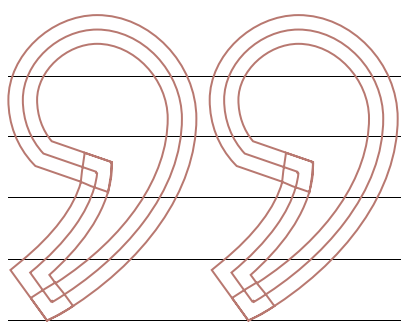
Se utilizzate piatti spaiati fate attenzione ad abbinare la tonalità di colore (non tutti i bianchi sono uguali, alcuni sono più freddi altri più caldi)

ALTEZZE

Sistemate le composizioni ingombranti o alte dove non ci sono ospiti. Centrotavola e candele non devono superare le altezze degli occhi dei commensali

DECORI

Evitate di eccedere con l'utilizzo di fiori profumati. Con i loro avanzi create un piccolo richiamo alla composizione sul tovagliolo

GLI OGGETTI

La cocotte in ghisa per fare il pane, le tovaglie in cotone realizzate in India con l'antica tecnica del block print e le ceramiche progettate dallo chef anglo-israeliano I nuovi utensili hanno i colori audaci e gioiosi della primavera

a cura di **Isabella Fantigrossi**

PORCELLANE REALI

Dal 2018 la collezione Spring di Royal Copenhagen reinterpreta i classici motivi floreali del marchio danese. Decorativa e affascinante, ogni anno la collezione raffigura nuovi disegni, tutti dipinti a mano sulle celebri porcellane della fabbrica voluta nel 1775 dalla regina Juliane Marie. Il simbolo di Royal Copenhagen? Le tre onde blu marchiate sul lato inferiore di ciascun pezzo, a simboleggiare le tre principali vie d'acqua della Danimarca. Così quest'anno sulle uova decorative, perfette per ornare la casa nei giorni di Pasqua, ci sono i petali arancio di melo cotogno (*Royalcopenhagen.com*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA TAVOLA DI YOTAM OTTOLENGHI

Abbondanza di colori, stampe vegetali, vibrazioni positive. Come l'effetto che dà assaggiare una ricetta di Yotam Ottolenghi. Sono i piatti, audaci e gioiosi, della collezione Feast di Serax, progettati per l'azienda di design belga da un duo creativo d'eccezione: lo chef anglo-israeliano Ottolenghi e l'artista italiano Ivo Bisignano. Una gamma di stoviglie ultra espressive pensate per le riunioni più allegre: le tavolate con amici e familiari, dove condividere il cibo e scambiarsi storie. Piatti, sottopiatti, ciotole, insalatiere, tazze e tazzine, decorate liberamente con due tratti ricorrenti: grandi pennellate a forma della «o» (come un cerchio, un volto e, ovviamente, l'iniziale di Ottolenghi) e immagini astratte di vegetali (*Serax.com*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PESCA & SMERALDO

Sono stampati a mano — con l'antica tecnica block print che rende ogni pezzo unico — i teli di Lisa Corti, perfetti come tovaglie. Questo è il modello Ortensia Peach Emerald, una delle novità della collezione primavera estate 2022 di una delle designer italiane più celebri di tessuti e accessori per la casa. Nata a nord di Asmara, in Eritrea, da genitori italiani, Lisa Corti disegna le sue creazioni in Italia e fa produrre ogni pezzo in India da artigiani specializzati. Sui teli coloratissimi le discontinuità della fantasia sono intrinseche e inscindibili dal processo di stampa (*Lisacorti.com*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER VERI PANIFICATORI

Coperchio a cupola che intrappola e fa circolare il vapore, garantendo una migliore lievitazione. Una base che favorisce una doratura uniforme e crea una crosta dorata e croccante. E una vetrificazione facile da pulire. Sono i tratti distintivi della nuova Cocotte per pane di Le Creuset, l'azienda francese che da oltre 90 anni produce pentole in ghisa vetrificata. Il nuovo design è stato studiato per ottenere risultati da vero fornaio, per cuocere il pane a casa senza difficoltà. Presentata da poche settimane, la cocotte è disponibile nei tre colori classici del marchio, ciliegia, arancio e nero matt (*Lecreuset.it*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

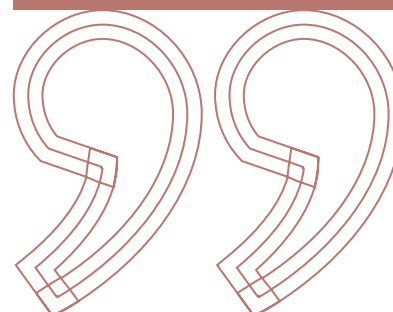
VINTAGE

di **Wladimir Calvisi**

COME UN BAR ANNI '50

Un salto nel passato tra oggetti iconici, forme, cromature, colori accesi. È lo stile dei bar anni '50, eredità di un momento storico in cui, sopratutto negli Usa, nel dopo guerra si cercava un rilancio con un design nuovo e totalmente diverso. E che si può adattare perfettamente anche nelle cucine di oggi. «Innanzi tutto c'è da capire qual è il nostro progetto. Se l'idea è avere tutto nello stesso stile bisogna stare attenti all'uniformità di periodo e design - spiega Ilaria Dazzi, Exhibition Director di Mercanteinfiera di Parma -. Altrimenti si possono scegliere oggetti singoli, sedie, tavolini, insegne o illuminazione che daranno in ogni caso personalità al nostro ambiente. Con qualche accorgimento. Se puntiamo sul vintage, verificare che i pezzi siano originali (nel tempo sono nate tante imitazioni, meglio affidarsi a buoni venditori e consultare i cataloghi). E diffidare dai pezzi perfetti: ciò che arriva da bar e ristoranti, dopo anni, avrà un certo grado di usura, che è anche il fascino. Per la qualità poi, se per esempio ci concentriamo su sedute e tavoli, fare attenzione ad alcuni aspetti. Le cromature: spesso hanno punti di ruggine o peggio, e può diventare un problema (e un costo). Stesso discorso per lo stato di tessuti e rivestimenti, sia di usura sia di colorazione: non belli da vedere e spesso irrecuperabili. Attenzione poi agli elementi di fissaggio. E infine ai rivestimenti in formica: spaccature sui bordi e imbarcature da umidità sono quasi irreparabili».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

EMANA UN PROFUMO AVVOLGENTE E HA UN GUSTO INCONFONDIBILE

Mortadella Bologna La regina rosa dei salumi

Nel panino o nel menù di un ristorante stellato non teme confronti

C'è chi l'associa a momenti di infanzia felice e coccole materne, chi a merende estive, altri a rinvigorenti panini imbotti tirati fuori dallo zaino oppure a golosi antipasti serali tra amici. Ognuno ha un suo ricordo speciale, pieno di gioia, che fa affiorare un sorriso sulle labbra. È la regina rosa dei salumi: la Mortadella Bologna IGP. Ha un profumo inconfondibile e un sapore pieno, tipico e delicato all'assaggio. Tagliata sottile o a cubetti, con o senza pistacchi, è da sempre sulle tavole degli italiani. Ha origini antichissime, addirittura la sua nascita risale all'epoca romana. Il suo nome deriva da "Mortarium" (mortaio), l'utensile adoperato per schiacciare la carne di maiale, oppure dal latino "Myrtatum" (mirto), l'aroma col quale si realizzava un insaccato di carni suine. La Mortadella ha continuato a far parte della nostra alimentazione anche nei secoli a seguire fino a quando, nel 1661, il cardinale Farnese ne codificò la produzione con un bando apposito, precursore dell'attuale Disciplinare di produzione IGP e che prevedeva l'applicazione dei sigilli di garanzia della Corporazione dei Salaroli. Da quel momento questo gustosissimo salume acquistò il suo riconoscimento ufficiale. È nel 1998 che la Mortadella Bologna riceve a pieno titolo la certificazione di qualità IGP (Indicazione Geografica Protetta). Un passaggio molto significativo che ne ribadisce l'alta qualità, garantita e tutelata, nel rispetto rigoroso di una ricetta tradizionale e del territorio italiano di produzione. Negli ultimi anni la cucina italiana si è evoluta, si sta molto più attenti ai grassi e alla salute a tavola. La buona notizia è che la Mortadella Bologna ha pochissime calorie, un etto ne contiene meno di un piatto di pasta, e viene associata alla carne più dietetica perché è povera di colesterolo, in compenso risulta essere ricca di vitamine B1, B2, B3 (detta anche Niacina, fondamentale per la circolazione sanguigna e la protezione della pelle), ferro, zinco e proteine. Questo goloso insaccato, dunque, è perfetto anche per dare apporto energetico a chi pratica sport. Le donne in gravidanza possono mangiare senza alcun timore la Mortadella Bologna perché, essendo cotta, impedisce la trasmissione di infezioni pericolose, ma soprattutto perché i suoi nutrienti sono nobili ed essenziali oltre che per la madre anche per il bambino, garantendo quell'apporto proteico fondamentale per lo sviluppo del nascituro. Per i buongustai e tutti quelli che amano cucinare, la Mortadella Bologna si dimostra un prodotto molto versatile e disponibile ad essere usata nei piatti più tradizionali, è infatti adatto alle polpette o come ripieno per i famosi tortellini, ma lo si ritrova anche come ingrediente principale di appetitosi finger food durante il rito dell'aperitivo. In chi la gusta, semplice e in purezza, accompagnata da pizza bianca, una fragrante rosetta, da tigelle o focacce appena sforna susciterà un'inevitabile esclamazione: "Godiamoci la vita con la Mortadella Bologna"

Dai romani ai giorni nostri la Mortadella Bologna travalica i tempi e si adatta a tutte le esigenze, è ottima per le mamme in attesa e per chi pratica sport, garantendo sempre livelli alti di qualità

Il Consorzio Italiano Tutela Mortadella Bologna sostiene "Enjoy the authentic joy", programma di informazione e promozione co-finanziato dall'Unione europea. La sua attività di comunicazione in Italia e in Belgio ha l'obiettivo di valorizzare alcune specialità DOP e IGP: i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP, la Mortadella Bologna IGP, lo Zampone Modena IGP, il Cotechino Modena IGP. Scopri di più su **www.enjoytheauthenticjoy.eu**

Nel gelato, con il rhum per un cocktail alla frutta, nei dessert a base di creme. Si allargano gli usi in cucina dell'«oro rosso» che, racconta Paolo Daperno, direttore generale della storica azienda milanese Zafferano 3 Cuochi, piace sempre di più agli italiani, «soprattutto famiglie che amano sperimentare»

IL LATO INATTESO (E DOLCE) DELLO ZAFFERANO

di **Benedetta Moro**

Lo zafferano nel gelato, lo zafferano con il rhum per un cocktail di frutta, lo zafferano nella crema che accompagna il pesce. O, ancora, nelle uova strapazzate, da adagiare su un pan carrè tostato con un filo di erba cipollina. Insomma, si può declinare un intero menu con l'«oro rosso», spezia tanto amata in Oriente e ora, sempre più, anche in Italia, dove sta entrando nella cucina di ogni giorno. E non solo per il classicissimo risotto alla milanese. Del resto, già in passato, come ci raccontava Marco Polo, lo zafferano era considerato ingrediente versatile, anche lontano dai fornelli: dato il suo alto valore di prezzo, veniva sfruttato pure per le contrattazioni al posto dell'oro. E, da un punto di vista culinario, si può adoperare praticamente ovunque, dagli antipasti ai dolci. Ne sono convinti da Zafferano 3 Cuochi, storico marchio milanese nato nel 1935: lo zafferano piace agli italiani, di tutte le età, in particolare «alle famiglie con figli, che amano i piatti della tradizione ma anche la sperimentazione di nuove ricette», racconta il direttore generale Paolo Daperno. Il manager ne analizza il recente trend: «Il mercato dello zafferano si conferma in buona salute, con una crescita delle vendite nel primo semestre del 2021, complice la sempre crescente passione per la cucina che ha subito un ulteriore aumento post lockdown». Si sperimentano così tante idee, guidati anche da grandi chef, che scelgono questo ingrediente perché, dicono, conferisce sapore con delicatezza, senza coprire mai il sapore principale. Alain Ducasse, per dire, prepara la crema di cozze allo zafferano mentre a Torino, nel bistrot firmato da Antonino Cannavacciuolo assieme a Emin Haziri, l'antipasto diventa un cavolfiore arrostito, con liquirizia, mandorle e zafferano. Ma, soprattutto, «la nuova tendenza è sicuramente l'uso dello zafferano nei drink, sia alcolici sia analcolici, e nei dolci, in particolare a base di cioccolato e creme», racconta Paolo Daperno, nella cui azienda «uno dei cavalli di battaglia è sempre stato informare sulla versatilità dello zafferano in cucina, che produciamo effettuando un'accurata selezione delle partite e che viene poi trasformato e confezionato da tecnologie esclusive dell'azienda, garantendo un aroma, un profumo e un colore superiori alla media di mercato». Per questo sono nati anche i ricettari — a cui ha contribuito la Nazionale Italiana Cuochi — mentre sul portale Cosaporto.it alcuni locali hanno proposto una serie di pietanze a base di zafferano per un'iniziativa che verrà riproposta con un menu estivo anche nei prossimi mesi. E poi ci sono i giovani: la partnership con Alma, la scuola internazionale di cucina italiana, ha l'obiettivo di educare gli studenti all'utilizzo dello zafferano, che in bustina si trova di colore rosso ma che solo a contatto con acqua o olio assume la sua tipica tonalità giallo intenso. Come? Grazie alla crocina, una sostanza contenuta negli stimmi della *Crocus sativus linnaeus*, la pianta con i fiori da cui si ricava lo zafferano. Tanti fiori: «Per un chilo ne servono 150mila». Notizie che forse già sapeva «il cuoco degli Sforza, Martino de' Rossi, che nel '400 — spiega Daperno — proponeva la cacciagione con lo zafferano». A riprova del fatto che non c'è solo il risotto «giallo».

Il mercato si conferma in buona salute, con una crescita delle vendite nei primi sei mesi 2021

CHI È

A destra, Paolo Daperno, direttore generale di Zafferano 3 Cuochi, storico marchio dell'industria alimentare fondato nel 1935 a Milano. In alto, invece, un'immagine di fiori *Crocus sativus linnaeus*, da cui si ricava lo zafferano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MASTER PART TIME

FOOD & WINE: COMUNICAZIONE, DIGITAL MARKETING E SOSTENIBILITÀ

Aggiorna le tue competenze in uno dei settori di punta del Made in Italy

2^ Ed. dal 10 giugno 2022 | 2 borse di studio

 Professional /Manager
 9 sabati non consecutivi
 Milano
 Attestato di frequenza

In collaborazione con:
Il master ha l'obiettivo di approfondire le nuove **strategie di marketing e di comunicazione** nel Food & Wine, alla luce dei cambiamenti negli stili di vita e una sempre maggiore attenzione alla qualità e tracciabilità dei prodotti.

FORMULA FLESSIBILE: MASTER IN AULA O IN LIVE STREAMING

Coordinamento Scientifico

Angela Frenda
Food Editor
Corriere della Sera
Responsabile Editoriale
Cook

CASE HISTORY E TESTIMONIANZE

- Cà del Bosco
- Cibo a Regola d'Arte
- Cook
- Diageo
- Ferrarini
- Molino Pasini
- Nestlé
- Parmalat
- Santa Margherita Vini
- Starbucks Reserve Roastery

Moduli del master

1. Capire il consumatore: tra nuovi trend, format e abitudini di consumo
2. Sostenibilità e food innovation
3. Marketing, strategie commerciali e internazionalizzazione
4. Phygital e omnicanalità
5. Comunicazione e branding
6. Strategie social e digital
7. Content creation e strategic community management
8. Insights & Analytic

Finanziamenti a copertura totale dei master

* Inserire il **codice PASQUA22** in fase di acquisto del master. Promozione non cumulabile con altre agevolazioni.

Servizio clienti: Tel. +39 02 8966 3838 info@rcsacademy.it rcsacademy.it/food-wine

Il cibo come espediente per raccontarsi dal profondo. E allacciare relazioni. «Lascito di mamma. Ogni pasto in famiglia era un confronto schietto: tra una portata e l'altra la sincerità deflagra», racconta il regista ora in tv con la nuova serie *Le fate ignoranti*: «La ricetta simbolo? Le polpette, come nell'omonimo film»

FERZAN OZPETEK

ALLE SPEZIE

Il piatto-simbolo de *Le fate ignoranti.* «Gianni Romoli, che ha sceneggiato film e serie tv, le fa con tritato di vitellone, olio al peperoncino, un uovo, parmigiano, noce moscata, pan grattato, mela e sale. Da cuocere in olio e succo di arancia»

IL VINO

«Una (piacevole) abitudine che ho ereditato dalla mia produttrice Tilde Corsi — spiega Ozpetek —. Amo i rossi intensi, il Barolo ad esempio, ma fatico a reggerli. Così, come Simone, viro sui bianchi, purché siano frizzanti»

IL RISO

La liaison gastronomica tra Italia e Turchia, gustoso in qualunque modo lo si prepari. Quello cotto «in tenda», con pollo, spezie, mandorle, uvetta e arachidi, è chiuso in una crosta di pasta croccante. «Difficile da fare, mi viene benissimo»

IL POLLO

Un tipo di carne ricorrente nella cucina di Ozpetek. Da tagliare a pezzetti e cuocere in padella con un trito di spezie ed erbe. O da preparare «alla circassa», cioè bollito, condito con salsa di noci tritate e brodo addensato grazie al pane raffermo

IL BRODO

È la pietanza che più di altre lo lega al suo compagno. «Simone lo prepara con carota, patata, cipolla e sedano. Sembra una cretinata. In realtà lui ha una tecnica tutta sua che rende il risultato strepitoso. Ci ho provato. Eh, niente, ho fallito»

L'UOVO IN CAMICIA

Magia pura per il regista che ama tuffare tuorlo e albume dentro a un vortice di acqua non ancora bollente. «Se sei bravo, alla fine ottieni una nuvola bianca con ripieno fondente. L'escamotage della pellicola? Rompe l'incantesimo»

di **Chiara Amati**
foto di Riccardo Ghilardi

«Potete anche stigmatizzare i miei film. Ma, per favore, non criticate la mia cucina: mi offendo. E, vi assicuro, nulla viene dimenticato più lentamente di un'offesa». Ci scherza su, neppure troppo, Ferzan Ozpetek. Classe 1959, il cineasta nato a Istanbul e naturalizzato italiano — dal 13 aprile su Disney+, in oltre settanta Paesi nel mondo, saranno disponibili gli otto episodi della serie tv *Le fate ignoranti,* tratta dall'omonimo film campione di incassi 21 anni fa — per il cibo, come epifania del sé, ha una profonda inclinazione. In ogni sua pellicola la cucina è crocevia di rivelazioni, anche sessuali. Tra una portata e l'altra la sincerità deflagra, arrivando a scardinare l'ordine delle cose che non sono mai come appaiono. Polpette speziate, tramezzini, paste e risi: ogni ricetta è l'occasione per raccontarsi. Retaggio del passato, di un'infanzia felice trascorsa nella «seconda Roma», là, sul Bosforo. «In casa avevamo tre grandi tavoli: in cucina, in salone e in terrazza — racconta Ozpetek —. Venivano apparecchiati insieme perché avessero sempre qualcosa da offrire a chiunque passasse a farci visita. Ogni pasto in famiglia era un confronto sincero, ad alto tasso di intensità. Nessuna discussione mai. Tra me e i miei fratelli c'era un patto: a tavola niente battibecchi. Mamma voleva che li confinassimo nella stanza accanto. Così passavamo lo spazio del convivio a condivider pensieri e bocconi, fin dalla colazione. Papà si svegliava che non era l'alba. Inaugurava le nostre giornate con feta e formaggio kaşar, uova e salame sujuk, ciambelle simit e grandi olive nere al profumo di aglio e origano che Diamante, l'aiuto di mamma, lasciava decantare per mesi in capienti vasi di terracotta. Poi, naturalmente, il tè». Il cibo come (in)confessabile fil rouge dell'uomo e dell'artista a cui Ferzan resta fedele in ogni suo film. Ma che, al contempo, rivede, perché per lui la stessa pietanza è ogni volta diversa. Così come la serie de *Le Fate ignoranti* racconta altro dal film — «Il pubblico non vuole una storia già vista» — anche i suoi piatti sono espressione del qui e ora. I ricettari? Ornamento per le mensole. «Pesco dal mio vissuto, io, e vado a sensazioni. Nella pasta alla gricia, ad esempio, metto guanciale e pancetta. Hanno due consistenze diverse: morbido il primo, croccante la seconda. Poi aggiungo tocchetti di pane rosolato. Lo vidi fare a Ugo Tognazzi. Lui, tra i fornelli, si muoveva con una disinvoltura rara». Non chiedetegli, però, di cimentarsi in un dolce. «La pasticceria è una scienza esatta, non fa per me. Io vado a occhio: (ci) si emoziona così».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Potete anche criticare le mie opere, ma non la mia cucina: è un affronto, mi offendo

A Istanbul avevamo tre tavoli: venivano apparecchiati insieme C'era sempre da mangiare